ہپناٹزم

حصہ اول

70

نسیم خان

رئیس امروہوی

رئیس اکاڈیمی

مانک جی سٹریٹ۔ گارڈن ایسٹ۔ کراچی ۳

ہپناٹزم

فنِ تنویم کاری کے تجربات اور مشاہدات

حصّہ اول

رئیس امروہوی

ناشر ـــــــــــ رئیس اکاڈیمی

قیمت ـــــــــــ [illegible] روپے

چوتھا ایڈیشن

نومبر ۱۹۷۷ء

رئیس اکاڈیمی

۱۲۹ - اے - مانک جی اسٹریٹ - گارڈن ایسٹ کراچی ۳

فون نمبر: ۷۰۵۵۶ ـــــ ۷۰۷۳۳

مطبوعہ: انجمن پریس - کراچی

فہرست مضامین

۱۔ تنویمی عمل ــــ ۹ سے ۱۴ تک
۲ ـ غزالہ کا تجربہ ــــ ۱۴ سے ۱۶ تک
۳۔ ایک سے دس تک ـ ۱۷ سے ۱۸ تک
۴ ـ تین درجے ــ ۱۹ سے ۲۰ تک
۵ ـ تنویمی نیند ــ ۲۰ سے ۲۱ تک
۶ ـ بنیا، بکرا، ٹھگ ــ ۲۱ سے ۲۴ تک
۷ ـ تنویمی معمول ــــ ۲۴ سے ۲۶ تک
۸ ـ خود تنویمی ــــ ۲۶ سے ۳۳ تک
۹ ـ تنویمی اثراندازی ـ ۳۳ سے ۳۴ تک
۱۰۔ التسخیر کی تکنیک ـ ۳۴ سے ۳۸ تک
۱۱ـ اٹھ اور چل ــــ ۳۸ سے ۴۲ تک
۱۲۔ روحانی علاج ــــ ۴۲ سے ۴۴ تک
۱۳۔ ہچکیاں اور یاد ـ ۴۴ سے ۴۵ تک
۱۴۔ نفسیات اور تنویم ـ ۴۶ سے ۴۷ تک
۱۵۔ تصویری شبیہ ــ ۴۷ سے ۴۹ تک
۱۶۔ حسینہ بنارس ــ ۴۹ سے ۵۲ تک
۱۷۔ معمولہ کے تجربات ـ ۵۲ سے ۵۵ تک
۱۸۔ تین مرحلے ــــ ۵۵ سے ۶۰ تک
۱۹۔ حواس پر قبضہ ــ ۶۰ سے ۶۱ تک
۲۰ ـ مس نیلیا فخالونا ـ ۶۱ سے ۶۲ تک
۲۱۔ چھٹی حس ــــ ۶۲ سے ۶۵ تک
۲۲ یادداشتوں کی بازیابی ــــ
ــــ ۶۵ سے ۷۰ تک
۲۳۔ داہنا ہاتھ ــــ ۷۰ سے ۷۳ تک
۲۴۔ جادو نہیں ــ ۷۳ سے ۷۶ تک
۲۵۔ کردار اور غیب ـ ۷۶ سے ۷۸ تک

۲۶۔	مستقبل میں	۷۹ سے ۸۰ تک
۲۷۔	نیند کی حیرت انگیزی	۸۰ سے ۸۱ تک
۲۸۔	پراسرار طبعی نیند	۸۱ سے ۸۷ تک
۲۹۔	تقسیم شخصیت	۸۷ سے ۹۰ تک
۳۰۔	عبداللہ عامل	۹۰ سے ۹۹ تک
۳۱۔	شفا بذریعہ ترغیب	۹۹ سے ۱۰۱ تک
۳۲۔	تنویمی تحلیل نفسی	۱۰۱ سے ۱۰۶ تک
۳۳۔	گروہی تنویم	۱۰۶ سے ۱۰۸ تک
۳۴۔	پراسرار رشتہ	۱۰۸ سے ۱۱۱ تک
۳۵۔	دور اثری	۱۱۱ سے ۱۱۲ تک
۳۶۔	مسمریزم	۱۱۲ سے ۱۱۷ تک
۳۷۔	آنکھوں کے بغیر	۱۱۷ سے ۱۱۸ تک
۳۸	مسمریزم اور مسمر	۱۱۹ سے ۱۲۲ تک
۳۹	اثر اندازی اثر اندوزی	۱۲۲ سے ۱۲۵ تک
۴۰	سوچا سو گئی	۱۲۵ سے ۱۲۸ تک
۴۱	آخر میں	۱۲۸

یہ کتاب

یہ سلسلۂ نفسیات و مابعد النفسیات کی پانچویں کتاب ہے۔ نئیں اکادمی کی طرف سے پچھلے دو تین سال میں اس موضوع پر چار کتابیں شائع ہو چکی ہیں نفسیات مابعد النفسیات۔ لے سانس بھی آہستہ۔ توجہات اور مراقبہ۔ پہلی کتاب میں نفسیات اور مابعد النفسیات اور نفس انسانی سے تعلق رکھنے والے عام موضوعات پر بحث کی گئی ہے اور ان امکانات کی طرف اشارہ کیا گیا ہے جو نفسیاتی تحقیق اور مطالعہ نفس کے نتیجے میں رفتہ رفتہ بروئے کار آئیں گے، انسان کا نفس، یا عام لفظوں میں انسانی ذہن بجائے خود ایک کائنات ہے۔ اس کائنات کے قانون ابھی پوری طرح دریافت نہیں ہوئے۔ ہمیں نہیں معلوم کہ ہمارے اندر کیا کیا چھپا ہوا ہے۔ ہم نے کسی نہ کسی حد تک ان قوانین کو دریافت کرلیا ہے جو اربوں کہکشانی سلسلوں اور کھربوں شمسی نظاموں میں کارفرما ہیں۔ لیکن ہم خود کس طرح سوچتے ہیں؟ ہمارے رویّے اور کردار کا تعیّن کن کن اثرات سے ہوتا ہے۔ ہم ایک خاص صورتِ حال میں ایک خاص ردِ عمل کا اظہار کیوں کرتے ہیں؟ ہمارے کس نوری جذبے کے پسِ پشت کون سا جذبہ کارفرما ہوتا ہے؟ انسانی انا کسے کہتے ہیں؟ روح اور جسم میں کیا تعلق ہے؟ (آپ روح کے بجائے شعور بھی کہہ سکتے ہیں) حافظے کی تعریف کیا ہے؟ انسانی

جبلتوں اور عقل کے ٹکراؤ کے حقیقی اسباب کیا ہیں؟ اور پھر نفس کے وہ مظاہر جنہیں خارق العادت (عادت کے خلاف یا SUPER NORMAL) کہا جاتا ہے کی حقیقت کیا ہے؟ یہ اور اس قسم کے صدہا سوال ہیں جو مطالعۂ نفس کے دوران و مشاہدۂ نفس کے درمیان پیدا ہوتے ہیں۔ امر واقعہ یہ ہے کہ اب تک ان سوالات کا ایسا جواب جس سے عقل عملی اور سائنسی شعور کی تشفی ہو سکے نہیں دیا جا سکا۔ پہلی کتاب (نفسیات و مابعد النفسیات) میں اسی "عجز بیاں" کا اعتراف کیا گیا ہے۔

رئیس اکاڈمی کی دوسری پیش کش "لے سانس بھی آہستہ"[1] ہے۔ اس کتاب میں سانس کی مشقوں کے حیرت انگیز اثرات پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ میری نگرانی میں ایک ہزاروں افراد نے سانس کی مختلف مشقیں کی ہیں۔ ان کے تجربات، مشاہدات اور بیانات کا بہت بڑا ذخیرہ میرے پاس موجود ہے۔ اس کتاب میں ان ہی حیرت انگیز تجربات [illegible] اسرار مشاہدات کے اقتباسات پیش کئے گئے ہیں۔ سانس کی مشقیں ہوں یا [illegible] توجہ (کسی ایک نقطے پر توجہ کو مرکوز کر کے ڈوب جانے کی حالت طاری کر لینا) ان سب کا تعلق تعمیر و تنظیم شخصیت کے نصاب S.C.T یا SELF CULTIRE TRAINING COURS سے ہے۔ یہ مشقیں ادارہ من عرف نفسہ (م ع ن یا ادارۂ معن) کی نگرانی میں کرائی جاتی ہیں۔ رئیس اکاڈمی کی تیسری شائع کردہ کتاب "توجہات" ہے۔ ارتکاز توجہ کے بہت سے طریقے ہیں۔ مثلاً پلک جھپکائے بغیر ناک کی نوک کو مسلسل تکنا، یہاں تک کہ استغراق یا ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہو جائے (اس مشق کو لعابد النفیات کی اصطلاح میں البصیر کہتے ہیں) یا اسی مقصد سے آنکھوں کے ڈھیلے ماتھے

---

[1] "لے سانس بھی آہستہ" کا پہلا ایڈیشن ختم ہو چکا ہے۔

کی طرف اٹھا کر نظریں ناک کی جڑ پر مرکوز کر دینا (اسے التجلّی کہتے ہیں) یا چکنے کاغذ پر سیاہ روشنائی سے گول دائرہ بنا کر مشق نظر کرنا، (یہ مشق نکتہ بینی، دائرہ بینی یا التسخیر کہلاتی ہے) یا التصویر کی مشق (چھوٹی بلوری گیند یا شفاف شیشے کے گلاس میں صاف پانی بھر کر اس کے کسی ایک نقطے پر نظریں جما دینا) سایہ بینی (اپنی پرچھائیں کو تکنا) شمع بینی، ماہ بینی، آفتاب بینی وغیرہ۔ یہ تمام مشقیں ذہنی بحالی، دماغی چینی، نفسیاتی صحت مندی اور روحی ترقی کے لئے کی جاتی ہیں۔ بے شمار افراد میری ہدایت پر یہ مشقیں کر رہے ہیں۔ ارتکازِ توجہ کی ان مشقوں میں لوگوں کو کیسا کیسا عجیب و غریب تجربات ہوئے؟ ان کو توجہات نامی کتاب میں جمع کر کے ارتکازِ توجہ کی تکنیک۔ میکانیت (طریق کار) اور فوائد و اثرات پر بحث کی گئی ہے، سلسلہ نفسیات و مابعد النفسیات کی چوتھی کتاب مراقبہ اور پانچویں پیش کش "ہپناٹزم" (تنویم) ہے۔ انسان کے تخیل اور اس کے سلسلہ تصورات کو منظم کرنے کے لئے مراقبے سے زیادہ موثر، نتیجہ خیز اور انقلاب انگیز طریقہ اب تک دریافت نہیں کیا گیا۔ مراقبے کا عمل، ارتکازِ توجہ کی مشق کے بعد یا اس کے ساتھ کرایا جاتا ہے۔ اس کتاب میں مراقبے کے تمام پہلوؤں سے علمی اور عملی بحث کی گئی ہے۔ مراقبے کے نتیجے میں رفتہ رفتہ انسان کے ظاہری شعور کی گرفت ڈھیلی پڑ جاتی ہے اور باطنی شعور (وجدان) کا طاقت ور دھارا اندر سے اُبلتا ہے اسی کو تنویمی کیفیت HYPNATIC TRANCE کہتے ہیں، تنویمی کیفیت میں نفسِ انسانی کی کارکردگی میں کیسا عظیم الشان اضافہ ہو جاتا ہے۔ خود ترغیبی AUTO SUGGESTIONS سے انسان کس طرح اپنی شخصیت اور نفس کے ڈھانچے کی نئی تشکیل کر سکتا ہے۔ تنویمی علاج کسے کہتے ہیں؟... تنویمی علاج سے کس طرح ذہنی امراض کے ازالے اعصابی تکلیفوں کے خاتمے،

اور جسمانی شکایات کے افلاقے کے سلسلے میں فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ یہ تمام بحثیں ہر شخص کے لئے غیر معمولی اہمیت رکھتی ہیں۔ آئندہ صفحات میں آپ ان مباحث کا مطالعہ کریں گے۔ مطالعے اور معلومات کی حد تک کتابوں کی ورق گردانی بہترین مشغلہ ہے۔

کتابتے و فراغے و گوشۂ چمنے

لیکن اگر آپ سانس، یا ارتکازِ توجہ یا تنویمی مہارت حاصل کرنے کی کوئی مشق شروع کرنا چاہتے ہیں تو ازراہِ کرم کسی ماہر فن استاد کی طرف رجوع کریں، کیونکہ استاد یا رہنما کے بغیر اس منزل کو، جس میں قدم قدم پر خطرات ہیں، طے کرنا اپنے کو جسمانی نہیں تو ذہنی ہلاکت میں ضرور ڈالنا ہے۔ ادارۂ معن اس سلسلے میں ہر خدمت کو حاضر ہے۔

رئیس امروہوی
۲۱ر جنوری ۱۹۷۳ء

اب تم آرام اور اطمینان سے لیٹ گئے ہو۔
آنکھیں بند کرلو۔
تمہارے جسم کے کسی حصّے میں کھنچاوٹ اور تناؤ کی کیفیت تو نہیں ہے۔ اگر ہے تو جسم کو ڈھیلا چھوڑ دو، بالکل آرام دہ پوزیشن میں لیٹ جاؤ۔ خبردار، کسی عضوِ بدن میں کھنچاؤ اور تناؤ کی کیفیت نہ ہو۔
اپنے دونوں ہاتھ اپنے پہلوؤں میں آرام کے ساتھ رکھ لو۔
ہاں! شاباش! اب تم بالکل پُرسکون انداز میں لیٹ چکے ہو۔
اچھا۔ اب ہونٹ بند کرکے ناک کے سوراخوں سے پانچ گہرے گہرے سانس خوب گہرے گہرے سانس لو۔ آہستہ آہستہ ہوا کو اندر کھینچو، ناف سے کھینچ کر دھیرے دھیرے دھیرے دھیرے سینے کی طرف لاؤ۔
بالکل ٹھیک۔ شاباش۔ تم نے آہستہ سے سانس کھینچ کر سینے میں روک لیا۔
سانس کو سینے میں روکے رہو، روکے رہو، روکے رہو۔
جی گھبرا رہا ہے۔ دم گھٹ رہا ہے، تو سانس آہستہ آہستہ ناک کے سوراخوں سے خارج کردو۔

بہت خوب، تم نے سانس ناک کے سوراخوں سے خارج کر دیا، اچھا کیا۔ یہ سانس کا پہلا چکّر ہوا۔ اب چند سیکنڈ دم لو، اب پھر سانس کو ناک کے سوراخوں سے اندر کھینچو، جس قدر آہستگی اور نرمی کے ساتھ سانس اندر کھینچو گے، اتنا ہی لطف آئے گا۔ سینے میں روک لو!

ناک کے سوراخوں سے ہولے ہولے خارج کر دو۔

یہ سانس کا دوسرا چکّر ہوا۔

اب پھر چند سیکنڈ دم لے لو۔

دم لے چکے۔ اب پھر تیسرا چکّر شروع کر دو۔ وہی طریقہ ناک کے سوراخوں سے رک رک کر سانس اندر کھینچو۔ ناف سے سینے تک کھینچ کر لاؤ۔ سانس روک لو... جب دم گھٹنے لگے۔ سانس کا روکنا ناقابلِ برداشت ہو جائے تو ناک کے نتھنوں سے باہر نکال دو۔

جتنی دیر سانس سینے میں روکو گے بہتر ہے۔
جتنی آہستگی کے ساتھ سانس اندر کھینچو گے مفید ہے۔
جتنی نرمی سے سانس باہر نکالو گے، موثر ہے۔

تم تیسرا چکر کر چکے۔ اب چوتھا چکر اسی ڈھنگ سے کرو، پھر پانچواں چکّر!

زندہ باد۔ تم نے سانس کے پانچ چکّر کر لئے۔

تو اب تمہارا ذہن پرسکون ہو گیا۔ اب تم چپکے لیٹے رہو، اور میں جو کچھ کہہ رہا ہوں اسے غور سے سنو۔

آنکھیں بند ہیں نا؟

جسم پرسکون ہے نا؟ کہیں کھنچاوٹ اور تناؤ تو نہیں ہے؟ بے آرامی تو نہیں محسوس کر رہے ہو؟

اچھا تو اب میں تنویمی عمل شروع کرتا ہوں۔

میری آواز کی طرف توجہ کرو۔

تمہارے پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔ بھاری ہو رہے ہیں۔ پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔ بھاری ہو رہے ہیں۔ پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔ تمہارے دونوں پاؤں بھاری ہوتے چلے جا رہے ہیں۔ تم خود محسوس کر رہے ہو کہ تمہارے پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔ پاؤں بھاری ہو گئے۔ تمہارے پاؤں بھاری ہو گئے۔ بوجھل ہو گئے۔ بوجھل ہو گئے۔ بوجھل ہو گئے۔ بوجھل ہو گئے۔ بوجھل ہو گئے۔ تمہارے پاؤں بھاری اور بوجھل ہو گئے۔

اور اب تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ رہی ہے۔ تمہاری رگ رگ میں سنسناہٹ پھیل رہی ہے۔

تم خود محسوس کر رہے ہو کہ تمام جسم میں سنسنی دوڑتی چلی جا رہی ہے سنسنی دوڑتی چلی جا رہی ہے۔ دوڑتی چلی جا رہی ہے سنسنی دوڑتی چلی جا رہی ہے۔ دوڑتی چلی جا رہی ہے۔ پورے جسم میں سنسناہٹ پھیل گئی۔

تمہارے پاؤں بھاری ہیں۔

تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ رہی ہے۔

تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ گئی۔

تم صرف میری آواز سن رہے ہو، صرف میری آواز سن رہے ہو، تم میرے علاوہ کسی اور کی آواز نہیں سن سکتے نہیں سن سکتے۔ نہیں سن سکتے۔

تم نہایت سکون اور آرام سے لیٹے ہو۔

تم صرف میری آواز سن رہے ہو صرف میری آواز۔

تم آہستہ آہستہ گردوپیش سے غافل ہوتے چلے جا رہے ہو۔

تم میرے علاوہ کسی کی بات نہیں سُن سکتے۔ نہیں سُن سکتے۔ میرے علاوہ کسی کی آواز نہیں سن سکتے نہیں سُن سکتے۔ تم نہایت سکون واطمینان کے ساتھ لیٹے ہو

تمہاری آنکھیں مضبوطی کے ساتھ بند ہیں۔

تمہارے ہونٹ مضبوطی کے ساتھ بند ہیں۔

تمہارے ذہن میں کوئی کشمکش نہیں ہے۔

تمہارا دماغ پوری طرح پُرسکون ہے۔

تمہارے خیال کی رفتار سست ہوتی چلی جارہی ہے۔

(ہر فقرے کو چند بار دہرانا چاہیئے)

تم صرف میری آواز سُن رہے ہو۔

شاباش!! اب میں تم پر تنویمی نیند طاری کر رہا ہوں۔

اب تم پر تنویمی نیند طاری ہونے والی ہے۔

اچھا، اب میں ایک سے دس تک گنتی گنتا ہوں، ہر گنتی پر تمہاری نیند گہری ہوتی چلی جائے گی۔

مگر تم ہر حالت میں میری آواز سنتے رہو گے۔

اور میرے سوالات کا جواب دیتے رہو گے۔

اور جب میں حکم دوں گا۔ تم ہشاش بشاش۔ تروتازہ بستر سے اُٹھ جاؤ گے۔

(ایک ایک فقرے کو کئی کئی بار دہرایا جائے تاکہ ترغیب وتلقین (SUGGESTION) کا ہر فقرہ معمول کے ذہن میں پیوست ہو جائے۔ ترغیب کا فقرہ رُک رُک کر ٹھہر ٹھہر کر مضبوط لہجے میں ادا کیجئے۔ تاکہ ہر لفظ معمول کی روح میں اُترتا چلا جائے) معمول اس شخص کو کہتے ہیں جس پر تنویمی نیند طاری کی جاتی ہے۔ اس عمل میں تنویمی نیند طاری کرنے اور ترغیب وحکم دینے والے

کی حیثیت عامل تنویم (HYPNOTIST) اور معمول (SUBJECT) کی حیثیت۔ جب اس پر تنویمی نیند طاری ہوجائے تنویم زدہ (HYPNOTISED) کی ہوگی اور اس پورے عمل کو "عملِ تنویمی" HYPNOSIS کہا جائے گا۔ اچھا اب پھر عمل تنویمی کی طرف آیئے۔ آپ کا معمول آپکے سامنے۔ آنکھیں بند کیئے پرسکون انداز میں لیٹا ہے۔ آپ نے بار بار یہ ترغیب وتلقین دہرائی تھی کہ تمہارے پاؤں بوجھل ہورہے ہیں۔ اس کے پاؤں بھاری ہونے لگے، تمہاری ٹانگیں بوجھل ہورہی ہیں، اس کی ٹانگیں بوجھل ہوگئیں، تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ رہی ہے، اسکے جسم میں سنسنی دوڑ گئی۔ تمہارا دماغ پرسکون ہے، اسکا دماغ پرسکون ہوگیا۔ تمہارا ذہن ہر کشمکش سے خالی ہے، اُس کا ذہن ہر کشمکش اور اندرونی اُلجھن سے خالی ہوگیا۔ آپنے اپنے معمول سے کہا تھا کہ۔ تم صرف میری آواز سُن رہے ہو۔ اب اُس کی توجہ صرف آپ کی آواز کی طرف مبذول ہے، آپ نے کہا تھا کہ تم گردوپیش سے غافل ہو، وہ سچ مچ گردوپیش سے غافل ہوتا چلا جارہا ہے۔ یہ وہ مرحلہ ہے جس میں معمول پر ہلکی تنویمی کیفیت یا بے خودی کی سی حالت (TRANCE) طاری ہوجاتی ہے۔ اگر معمول تنویمی عمل میں آپ سے رضاکارانہ تعاون کررہا ہے، آپ کی دی ہوئی ترغیب کو قبول کررہا ہے۔ آپ کے حکم اور ہدایت پر شوق سے عمل پیرا ہے تو آپ معمول کے لاشعور میں انقلاب برپا کرسکتے ہیں۔ اسکی شخصیت کو تدریجی طور پر بدل سکتے ہیں، اس سے ہر قسم کے سوالات کرکے ہر طرح کے جوابات حاصل کرسکتے ہیں۔ اس سے بعض عادتیں ترک کراسکتے ہیں۔ اُس کے رویّے اور کردار میں بنیادی تبدیلیاں پیدا کرسکتے ہیں۔ تنویمی کیفیت کے اس ابتدائی درجے میں معمول یا مریض کی بہت سی بیماریوں کا (یا کم وبیش سب کا) علاج ہوسکتا ہے۔ بہت سے نفسیاتی

امراض ایسے ہیں جو صرف ترغیب و تلقین سے دور ہو سکتے ہیں۔ خواہ وہ ترغیب آپ اپنے معمول کو دیں یا وہ خود اپنے آپ کو دے۔

غزالہ یاسمین (واہ کینٹ) رقم طراز ہیں کہ:

غزالہ کا تجربہ

میں، خوف، مایوسی اور گھبراہٹ کی مریضہ ہوں۔ میرا پیشہ معلمی و مدرسی ہے حالت یہ تھی کہ جب لڑکیوں کو پڑھانے کے لئے کلاس میں داخل ہوتی تو پاؤں ڈگمگانے لگتے۔ جسم میں لرزہ پڑ جاتا، گلا خشک ہو جاتا۔ رئیس صاحب! آپ اندازہ نہیں لگا سکتے کہ خوف، مایوسی اور احساسِ کمتری کی یہ حالت میرے لئے کتنی تکلیف دہ تھی۔ کئی بار خدا کی قسم خودکشی تک کا خیال آیا، اس زمانے میں آپ کو میں نے اپنے حالات سے اطلاع دی۔ آپ نے لکھا تھا کہ بچپن سے اب تک کے حالات (جن کا تمہارے ذہن پر اب تک اثر ہے) قلم بند کر کے بھیج دو۔ چنانچہ میں نے آپ کے حکم کی تعمیل میں بچپن سے جوانی تک کے حالات لکھ کر بھیج دیئے۔ آپ نے مجھے بہت دلاسا دیا اور نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی دو مشقیں میرے لئے تجویز کیں اور حکم دیا کہ برابر اپنے حالات سے مطلع کرتی رہو۔ مجھے یقین تھا کہ میں ان مشقوں کو نہایت پابندی سے کرتی رہوں گی اور ساری ذہنی الجھنوں سے نجات پا جاؤں گی۔ شروع میں ان مشقوں سے غیر معمولی فائدہ ہوا۔ سانس کی مشق کرنے کے بعد ذہن کو عجیب قسم کا سکون محسوس ہوتا تھا جیسے ایک نئی خود اعتمادی میرے اندر پیدا ہو گئی ہے۔ ایک نئی طاقت محسوس کر رہی ہوں۔ خود نویسی کے بعد ایسا لگتا تھا کہ ذہن سے منوں بوجھ اتر گیا ہے۔

ہلکی پھلکی ہو گئی ہوں جب میں نے آپ کو اس تبدیلیٔ حال سے مطلع کیا تو آپ نے خبردار کیا کہ ذہنی صحت کا یہ وقفہ عارضی ہے۔ تم پر کسی وقت بھی خوف، مایوسی اور گھبراہٹ کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ آپ نے تفصیلاً لکھا تھا کہ ذہنی مرض اکثر ان مشقوں کے نتیجے میں عارضی طور پر دب جایا کرتا ہے، اسکے بعد لاشعوری مزاحمت اور اندر کی بغاوت کے سبب پھر یکایک اُبھر آتا ہے۔ یہ محسوس ہوتا ہے کہ سارے فائدے ختم ہو گئے۔ اور اب میں پھر اُن ہی اُلجھنوں میں مبتلا ہوں۔ مگر اس چیز سے گھبرانا نہیں چاہیئے۔ مرض کے اس حملے کی نوعیت عارضی ہوا کرتی ہے۔ اگر اس زمانے میں جی نہ چاہتے کے باوجود تجویز کردہ مشقیں پابندی کے ساتھ کی جاتی رہیں تو پھر وہی خود اعتمادی اور نفسیاتی صحت مندی پیدا ہونے لگتی ہے جس کا احساس مشقیں کرنے کے فوراً بعد ہوا تھا، افسوس کہ آپ کی اس ہدایت اور شفقت آمیز اصرار کے باوجود میں نے مشقِ تنفسِ نور اور خود تلقینی ترک کر دی اور پھر مایوسیوں کے اسی اندھیرے میں ڈوب گئی، جس میں پہلے غرق تھی۔ جب حالت ناقابلِ برداشت ہو گئی تو میں نے پھر آپ کو اپنی حالت سے مطلع کیا، آپ نے عالی ظرفی سے کام لے کر پھر میرے حال پر توجہ کی اور حکم دیا کہ مشقِ تنفسِ نور کے پانچ یا سات چکر طلوعِ صبح سے قبل کیا کروں اور پھر شب میں سونے سے قبل رات کے کھانے کے ڈھائی تین گھنٹے بعد سانس کی مشق صبح کی طرح کروں، جب سونے کے لئے بالکل تیار ہو جاؤں اور نیند آنے لگے تو حسبِ ذیل فقرہ (تلقین و ترغیب کا) دہرانے لگوں۔ آپ نے خاص طور پر یہ شرط عائد کر دی تھی کہ یہ فقرہ اس وقت چپکے چپکے یا بہ آوازِ بلند دہرایا جائے۔ جب نیند آنے لگے...

فقرہ یہ تھا:

"میں خوف، مایوسی اور گھبراہٹ کی مریضہ ہوں۔ مگر رفتہ رفتہ.... رفتہ رفتہ۔ رفتہ رفتہ۔ ان تمام ذہنی کمزوریوں پر غالب آ کر، خود اعتمادی، مسرت

اور صحت کا مجسمہ بنتی چلی جا رہی ہوں"!

چونکہ میری مادری زبان پنجابی ہے، اس لئے میں نے اُردو فقرے کو پنجابی فقرہ بنا کر ان الفاظ کو دوہرانا شروع کیا، میں چپکے چپکے ہونٹوں سے یہ الفاظ ادا کرتی تھی۔ اس سے قبل مشق تنفسِ نور کے سات چکر کیا کرتی تھی۔ آپ یقین کریں کہ پندرہ روز بعد مجھے یہ محسوس ہوا کہ میرے اندر گہری تبدیلی پیدا ہو رہی ہے میرے خوف میں نمایاں کمی ہو رہی ہے۔ گھبراہٹ پر غالب آ رہی ہوں اور مایوسی کے بادل چھٹتے چلے جا رہے ہیں۔

بارہ ہفتے بعد!

اب میں بہت حد تک سنبھل چکی ہوں۔ صبح جب اٹھتی ہوں تو اپنے دل میں عجیب قسم کا جوش و خروش اور ذوق و شوق پاتی ہوں۔ میری خود اعتمادی میں اضافہ ہو رہا ہے، اب میں کلاس میں جاتے ہوئے نہیں گھبراتی، لڑکیوں کو پڑھاتے وقت بھی موڈ اچھا رہتا ہے میرے ساتھ کی ٹیچرز اس تبدیلی پر حیران ہیں، ارادہ یہ ہے کہ اس فقرے کو عمر بھر دوہراتی رہوں گی۔

آپ نے غزالہ یاسمین کی تبدیلیٔ حالت کی نوعیت پر غور کیا۔ میں نے عرض کیا تھا کہ ترغیب عامل، معمول کو دے یا معمول خود ذہنی پر عمل کرے۔ یعنی اپنے آپ کو خود ترغیب دے۔ دونوں طرح فائدے کا امکان ہے۔ البتہ یہ صحیح ہے کہ بعض لوگ عامل کی ترغیبات کو جلد قبول کر لیتے ہیں اور بعض لوگ لاشعوری طور پر یہ پسند کرتے ہیں کہ دوسروں کے بنائے ہوئے قوانین اور دوسروں کی دی ہوئی ہدایتوں پر عمل کرنے کے بجائے وہ خود اپنا قانون اپنے اوپر نافذ کریں۔ غزالہ غیر معمولی طور پر حساس واقع ہوئی ہیں، انہوں نے اپنے کو جو ترغیبات دیں، وہ موثر ثابت ہوئیں اور ان کے اندر وہ مفید تبدیلی پیدا ہونے لگی، جس کا میں بھی خواہش مند تھا وہ بھی!

ایک سے دس تک

عام طبی اغراض یعنی علاج معالجہ کی غرض سے معمول یا مریض کو ہلکی تنویمی نیند (لائٹ ٹرانس) میں لے آنا کافی ہے لیکن اس کا نفسیاتی اثر خوشگوار نہیں پڑتا... مریض اگرچہ استغراقی حالت میں ہوتا ہے، گو وہ استغراقی حالت کتنی ہی کم کیوں نہ ہو تاہم گردوپیش سے پوری طرح باخبر رہتا ہے اور ہر لحظہ اُس کا امکان موجود ہوتا ہے کہ اسکی توجہ کسی اور طرف مبذول ہو جائے گی، ایک اچانک آواز، ایک دھماکہ... عامل تنویم کی ذرا سی حرکت، یکایک تیز روشنی یا عامل و معمول کے درمیان کسی تیسرے شخص کی مداخلت، تنویم کے طلسم کو توڑ دینے کے لئے کافی ہے، اس امکانی خطرے سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ معمول کی نیند کو گہرا کیا جائے۔

ہاں، تم اب آرام واطمینان سے لیٹے رہو

تمہارے پاؤں بوجھل ہو رہے ہیں۔

تمہارا جسم بھاری ہو کر اکڑ گیا ہے۔

(ایک ایک فقرہ کئی کئی بار دہرائیں)

تم فقط میری آواز سن رہے ہو۔

تم گردوپیش سے بالکل غافل ہوتے چلے جا رہے ہو۔

تمہاری توجہ صرف میری طرف لگی ہوئی ہے۔

(ہر فقرے کی مناسب تکرار ضروری ہے)

اب تم پر ہلکی تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

ہلکی تنویمی نیند۔ ہلکی تنویمی نیند، ہلکی تنویمی نیند!

اب میں ایک سے دس تک گنتی گنتا ہوں۔ جب میں دس پر پہنچوں گا تم گہری

نیند سو جاؤ گے اور جب میں کہوں گا، جاگ اٹھو گے۔ ہر گنتی پر تمہاری نیند گہری ہوتی چلی جائے گی۔ مگر تم برابر میری آواز سنتے رہو گے۔ برابر میری آواز سنتے رہو گے! تم برابر میری آواز سنتے رہو گے۔ اور جب میں کہوں گا کہ جاگ جاؤ تو فوراً جاگ جاؤ گے۔ جاگ جاؤ گے اور تم نیند سے تر و تازہ بیدار ہو جاؤ گے۔

تر و تازہ بیدار ہو جاؤ گے۔

ہشاش بشاش بیدار ہو جاؤ گے۔

تمہاری ساری تھکن دور ہو جائے گی۔

اچھا اب میں گنتی گننا شروع کرتا ہوں۔

۱۔ ایک۔ تم پر تنویمی نیند غالب آ رہی ہے۔

۲۔ دو۔ تمہارا جسم اکڑ رہا ہے۔

۳۔ تین۔ تم آہستہ آہستہ گہری نیند میں ڈوبتے چلے جا رہے ہو۔

۴۔ چار۔ جب میں گنتے گنتے دس تک پہنچوں گا تو تم پوری طرح گہری نیند میں ڈوب گئے ہو گے۔

۵۔ پانچ۔ تمہارا شعور معطل ہو رہا ہے۔ تم سونے والے ہو۔ تم سو رہے ہو۔

۶۔ چھ۔ اب تم پر تنویمی نیند غالب آ گئی۔ تم بالکل میرے اختیار میں ہو۔ تمہارا جسم میرے کنٹرول میں ہے۔

۷۔ سات۔ تمہارا ارادہ میری مرضی کے مطابق کام کر رہا ہے۔

۸۔ آٹھ۔ تم سو رہے ہو، گہری نیند سو رہے ہو، گہری نیند سو رہے ہو۔ تم میرے ہر سوال کا ٹھیک جواب دو گے۔

۹۔ نو۔ میری آواز تمہارے کان نہیں، روح سن رہی ہے۔ تم میرے ہر سوال کا ٹھیک جواب دو گے۔

۱۰ ۔ دس ۔ اور اب تم سو گئے ۔ اب تمہارا کنٹرول میں نے سنبھال لیا ہے ۔ اب تم صرف میری آواز سن رہے ہو ۔ تم سو گئے ۔

تین درجے

تنویمی نیند کے عام طور پر تین درجے تسلیم کئے جاتے ہیں "ہلکی نیند" یا توجہ کی مکمل یکسوئی کی حالت، جب کہ معمول کی پوری توجہ عامل تنویم کی آواز ۔۔ حرکات اور اشاروں کی طرف مبذول رہتی ہے، اور وہ مکمل ہوش و حواس میں ہونے کے باوجود کسی قدر گرد و پیش سے غافل ہوتا ہے ۔ جہاں تک طبی اغراض کا تعلق ہے تو استغراق (TRANCE) یا ڈوب جانے کی یہ ابتدائی کیفیت علاج معالجے کے لئے بالکل مناسب ہے ۔ اگر معمول پوری توجہ سے آپکی ہدایات سن رہا ہے تو یقیناً وہ ہدایات اور ترغیبات اس کے لاشعور میں پیوست ہو جائیں گی ۔ ظاہر ہے کہ صرف ایکمرتبہ کے تنویمی عمل سے کوئی فائدہ نہیں ۔ اگر روزانہ نہیں تو ہفتے میں کم سے کم تین مرتبہ عمل تنویم کرنا چاہئیے ۔ عمل تنویم کے وقت بہتر ہے کہ عامل اور معمول کے سوا کمرے میں کوئی تیسرا شخص نہ ہو، تاکہ کسی قسم کی مداخلت کا امکان باقی نہ رہے ۔ لیکن یہ اس صورت میں مناسب ہے جب تنویمی عمل کرنیوالے اور تنویمی عمل قبول کرنے والے یعنی عامل و معمول یا معالج و مریض کے درمیان مکمل ہم آہنگی اور اعتماد باہمی موجود ہو ۔ لیکن اگر عامل و معمول ایک دوسرے کے لئے اجنبی کی حیثیت رکھتے ہوں تو بہتر یہ ہے کہ معمول کا کوئی سرپرست اور محرم راز بھی کمرۂ تنویم میں موجود ہو تاکہ وہ یہ دیکھتا رہے کہ عامل اپنے معمول کو کوئی غلط اور گمراہ کن ترغیب تو نہیں دے رہا ۔ اس قسم کے واقعات پیش آچکے ہیں اور پیش آتے رہتے ہیں کہ کسی مجرم نے عدالت میں صفائی پیش کرتے ہوئے کہا

کہا کہ مجھے تو فلاں شخص نے "ہپناٹائزڈ" یا تنویم زدہ کر کے اس جرم پر مجبور کیا تھا۔ میں ذاتی طور پر بے قصور ہوں۔ بے شک یہ بات ممکن ہے کہ آپ کسی شخص پر تنویمی نیند طاری کر کے اس کے لاشعور میں کوئی مجرمانہ ترغیب پیوست کر دیں۔ اور وہ ہوش میں آنے کے بعد اس مجرمانہ ترغیب پر عمل کر گزرے۔ معمول استغراق کے عالم میں عاملِ تنویم کے ہاتھوں میں کھلونا بن کر رہ جاتا ہے۔ اگر عاملِ تنویم کی نیت صحیح نہیں ہے تو عین ممکن ہے کہ وہ معمول کو غلط راستے پر ڈال دے۔ تنویم کے پہلے درجے میں معمول کی قوتِ ارادی کسی نہ کسی حد تک بروئے کار رہتی ہے۔ جب نیند اور گہری ہو جاتی ہے تو عامل کا ارادہ بہت حد تک معمول کے ارادے پر غالب آ جاتا ہے اور تیسرا درجہ تنویم کا وہ ہے جب معمول پر "خواب خرامی" (SOMNAMBULISM) کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ مریض کو اس حالت میں لا کر اس پر عملِ جراحی کیا جاتا ہے اور اسے ذرا پتا نہیں چلتا۔

تنویمی نیند

تنویمی نیند، شدید حسّاسیت کی کیفیت کو کہتے ہیں۔ اس کیفیت میں انسان کی تمام ظاہری اور باطنی حسیں سخت چوکنّی اور حسیت ہو جاتی ہیں، آنکھ کی دیکھنے کی قوت بڑھ جاتی ہے۔ کان کے دائرۂ سماعت میں حیرت انگیز اضافہ ہو جاتا ہے ناک کے سونگھنے کی صلاحیت، خارق العادات (سپر نارمل) درجے تک پہنچ جاتی ہے۔ یہی حال چکھنے کی حس کا ہے اسی طرح چھونے کی حد تک جسم کو گویا برقیا دیا جاتا ہے۔ جب معمول تنویمی حالت میں ہوتا ہے تو اس کے تمام حواس ترغیب و تلقین کے تحت عمل کرتے ہیں۔ معمول اس کیفیت میں برضا و رغبت داخل ہوتا ہے البتہ کبھی کبھی اس کی طرف سے لاشعوری مزاحمت پیدا ہو جاتی ہے اور وہ عامل

تنویم کی ہر ہدایت کو ٹھکرا دینے پر گویا تُل جاتا ہے، اس صورت میں نہ تنویمی عمل ممکن ہے نہ تنویمی علاج! حقیقت یہ ہے کہ تنویمی ترغیبات قبول کرنے کے لئے معمول کے نفس میں ایک سلسلہ شرائط (CONDITIONING) پیدا کرنا چاہیئے۔ سلسلہ شرائط یہ کہ معمول کے ذہن میں یہ شرط بٹھا دینی چاہیئے کہ تم عامل کی ترغیبات اور تلقینی فقروں کو یکے بعد دیگرے قبول کرتے چلے جاؤ گے اور اس سلسلے میں کوئی مزاحمت نہ کرو گے! اگر معمول کے ذہن نے اس شرط کو قبول نہیں کیا اور اس کا لاشعور تنویم کے لئے مشروط "CONDITIONED" نہیں ہوسکا تو عامل کی آواز بہرے کانوں سے گزر جائے گی۔ تنویم درحقیقت ترغیب کا نام ہے، دور سے دیکھئے تو ہپناٹزم کی تصویر بڑی پُراسرار اور طلسمی نظر آئے گی اور اس میں شبہ نہیں کہ تنویم کے ذریعے سُپر نارمل قسم کے کارنامے انجام دیئے جاسکتے ہیں... لیکن بنیادی طور پر تنویمی اثر اندازی بہت سادہ، قدرتی اور عام عمل ہے اور ہم ہر قدم پر تنویمی عمل کے کسی نہ کسی مظہر سے دوچار رہتے ہیں۔ سونے سے پہلے یہ ارادہ کرنا کہ میں فلاں وقت جاگ جاؤں گا اور عین وقت پر جاگ جانا خود ایک تنویمی کرشمہ ہے۔ میں نے بچپن میں ایک کہانی پڑھی تھی۔ بنیے کی، بکرے کی اور ٹھگوں کی، وہ کہانی آپ بھی سن لیں۔

بنیا۔ بکرا۔ ٹھگ

ایک بنیا، بکرا خریدنے کے لئے پہنچ گیا۔ تین ٹھگوں کی اُس پر نظر پڑ گئی بنیا جب بکرا خرید کر گھر لوٹنے لگا تو ان تینوں ٹھگوں نے اسے لوٹنے کا منصوبہ بنایا۔ تینوں ٹھگ بنیے کے پیچھے لگ گئے۔ ایک نے کہا کہ:

لالہ! یہ کتا کتنے میں خریدا؟

بنیے کے تن بدن میں آگ لگ گئی۔ چیخ کر کہنے لگا کہ آنکھیں پھوٹ گئی ہیں اچھا خاصا بکرا کتا دکھائی دے رہا ہے۔ ٹھگ نے کہا کہ خوب۔ تمہارے یہاں کتّے کو بکرا کہتے ہوں گے۔ کتّا ساتھ لیئے جا رہے ہو اور اسے بکرا کہہ رہے ہو۔

بنیا بک جھک کر آگے بڑھ گیا اور تعجب کرنے لگا کہ یہ کیسا بے وقوف آدمی ہے کہ بکرے کو کتّا کہہ رہا ہے۔

بنیا چند قدم آگے بڑھا ہوگا کہ ایک درخت کی اوٹ سے دوسرا ٹھگ نمودار ہوا اور پکارا کہ:

"لالہ۔ یہ بہت اچھا کیا کہ چوروں سے حفاظت کے لیئے کتّا خرید لیا۔ بڑا وفادار جانور ہوتا ہے۔

بنیا اس پر اور غضب ناک ہوا ٹھگ کو سینکڑوں صلواتیں سنائیں اور آگے کہتا ہوا کہ کلجگ ہے کلجگ! لوگ بکرے اور کتّے میں تمیز نہیں کر سکتے زمانہ آ گیا ہے؟

یہی منہ میں بڑبڑاتا ہوا بکرے کی رسّی کھینچے ہوئے چلا جا رہا تھا کہ تیسرا ٹھگ گھات سے نکلا۔

لالہ! یہ کتّا تو بیچ ڈالو، تم دوسرا خرید لینا، مجھے شکاری کتّے کی تلاش تھی۔ اتفاق سے راستے ہی میں مل گیا۔

اب لالہ چونکے سمجھے کہ کسی نے جادو کے زور سے انکی عقل خراب کر دی ہے مت ماری گئی ہے چنانچہ بکرے کی رسّی کو چھوڑ، رام رام کہتے ہوئے گھر کی طرف بھاگ لیئے۔

یہ پورا تنویمی عمل ہے ٹھگوں کی دی ہوئی متواتر ترغیبات لالہ کے نفس میں اتر گئیں، پیوست ہو گئیں اور وہ سلسلہ شرائط قائم ہو گیا جس کے

تحت معمول متاثر ہوتا ہے۔ یہ عہد اس اعتبار سے تنویمی اور ترغیبی عہد ہے کہ زندگی کا سارا کاروبار پرچار، پروپیگنڈے اور تشہیر و تبلیغ پر چل رہا ہے۔ سیاسی جلسوں کے نعرے ہوں یا اخبار کی سرخیاں۔ اشتہارات ہوں یا نشریات۔ فلم ہو یا ریڈیو ٹی وی ہو یا پبلک پلیٹ فارم۔ غرض ہر شعبۂ حیات میں ترغیب و تلقین کی کارفرمائی اور کارروائی ہے۔ جابجا دیواروں پر اشتہار چسپاں ہیں کہ فلاں دوا فلاں مرض میں اکسیر کی تاثیر رکھتی ہے یہ اشتہارات ایسے مقامات پر لگائے جاتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کی نظر ان پر پڑے اور وہ اس سے اثر قبول کریں، چنانچہ فی الواقع لوگ ان سے متاثر ہوتے ہیں اور اشتہار بازی یعنی "ایڈورٹائزنگ" کے ذریعے فروخت میں اضافہ ہوتا ہے۔ آپ خود اپنی زندگی پر نظر ڈالیے، کون سا کام ایسا ہے جو آپ ترغیب، تلقین اور ہدایت کے زیر اثر نہیں کرتے۔ بالوں کے فیشن سے لے کر پاؤں کے موزے تک ہر چیز ترغیب و تقلید کے زیر اثر خریدی جاتی ہے، طبی گولیاں ہوں یا سگریٹ۔ غرض آپ ہر چیز کا انتخاب و استعمال ترغیب کے زیر اثر کرتے ہیں۔ ترغیب زندگی کے ہر گوشے میں کارفرما اور موثر ہوتی ہے۔ بلکہ یہ کہنا صحیح ہے کہ انسانی تمدن اور سوسائٹی کا شیرازہ ہی ترغیب کے سبب قائم ہے۔ دنیا کا ہر شخص کسی نہ کسی درجے میں ترغیب پذیر ہے لہذا تنویم پذیر ہے۔ ترغیب کا مقصد ہے کسی شخص پر اثر پذیری کی کیفیت .... SUGGESTIBILITY طاری کرنا! اثر پذیری کی کیفیت طاری کیے بغیر آپ کسی شخص کو اپنا معمول نہیں بنا سکتے۔ دنیا کا کوئی شخص (بجز پاگلوں کے) ایسا نہیں جو ترغیب او تلقین سے کسی درجے میں متاثر نہ ہوتا ہو، انسان تو انسان جانوروں تک کے کردار کو ترغیب و تعلیم سے بدلا جا سکتا ہے۔ جانوروں کے سرکس میں جا کر دیکھ لیجیے کہ تعلیم سے ان کے کردار میں کیسی اکتسابی صلاحیتیں پیدا کی جا سکتی ہیں۔ شکاری کتے اور چیتے ریس اور لڑائی کے گھوڑے۔ رقص کرنے والے اونٹ۔ بھیک مانگنے والے بندر، تماشا

کرنے والے ریچھ، طوطا، مینا، تیتر، باز، عقاب، کبوتر بلکہ مینڈکیں، مچھلیاں اور چیونٹیاں تک تعلیم، ترغیب، تلقین، حکم، ہدایت اور تقلید کے ذریعے ایسی عادتیں سیکھ لیتے ہیں کہ جانوروں کے لئے تعجب انگیز ہیں۔ ہر شخص پر مسلسل سجشنز کے ذریعے تنومی کیفیت طاری کی جا سکتی ہے صرف وہ لوگ مستثنیٰ ہیں جو غبی، کند ذہن اور پاگل ہوں یا پھر یہ تہیہ کر کے آئے ہوں کہ خواہ کچھ ہو جائے یہ عامل کے کسی حکم کی تعمیل نہ کریں گے۔

تنومی معمول

حساس آدمی پر تین منٹ میں ترغیب و تلقین کے ذریعے تنومی نیند طاری ہو سکتی ہے۔ اگر کسی نے اپنے اوپر خود تنومی کی کیفیت طاری کی ہو، یعنی خود اپنے کو ترغیب و ہدایت کے ذریعے اس حالت میں لے آیا ہو تو وہ تنویم زدہ ہو جانے کے باوجود مکمل ہوش و حواس کے عالم میں رہے گا، اسے اپنے اوپر کامل اختیار ہو گا ..... خود تنومی SELF - HYPNOSIS میں معمول کی تنقید و نکتہ چینی کی صلاحیت اور سوچ بچار کی قوت برقرار رہتی ہے، وہ ہر قسم کے ردعمل کا اظہار کر سکتا ہے، اسے ماحول کا پورا پورا علم ہوتا ہے اور وہ تبصرے اور تجویز کی استعداد سے محروم نہیں ہوتا۔ عجیب بات یہ کہ اسے خیال ہوتا ہے کہ وہ بیداری کی حالت میں ہے۔ حالانکہ وہ تنویم کے زیر اثر ہوتا ہے۔ یہ تنومی اثر صرف اس وقت ختم ہو سکتا ہے جب معمول اپنے کو یہ سجشن (ترغیب) دے کہ:

میں تنومی اثر سے آزاد ہو چکا ہوں۔

معمول سے تنومی نیند کے عالم میں ہر قسم کے سوال و جواب کئے جاتے ہیں۔ اس کے جوابات واضح قطعی اور شک و شبہے سے پاک ہونا چاہئیں۔ اگر وہ جواب دینے میں ہچکچاہٹ اور پس و پیش کرے یا اٹکے، یا عامل کو یہ محسوس ہو کہ وہ کسی بات کو چھپانا

چاہتا ہے تو اسے بار بار صاف اور واضح جوابات دینے کی ہدایت کرنی چاہئیے۔ تنویمی عمل کا عام طریقہ یہ ہے کہ معمول کو آرام و اطمینان سے چت لٹا دیا جاتا ہے۔ لیکن اگر وہ آرام دہ کرسی پر بیٹھا ہو، تب بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ جب کسی شخص کے ذہن میں تنویمی اثر پذیری کا سلسلہ شرائط قائم ہو جاتا ہے تو وہ خواہ کسی عالم میں ہو عامل کا زبانی نقرہ یا صرف ایک لفظ یا بسا اوقات صرف ایک اشارہ معمول کے لئے کافی ہے اور وہ تنویمی حالت میں آجاتا ہے۔ اگر تنویمی حالت میں یہ سجیشن دے دیا جائے کہ آئندہ جب کبھی عامل تم سے گلاب (مثال کے طور پر) کا لفظ کہے یا تمہیں سیاہ رنگ کا رومال دکھلائے یا دو انگلیاں کھڑی کر کے اشارہ کرے تو فوراً تم پر تنویمی نیند طاری ہو جائے گی تو معمول ہمیشہ اس سجیشن پر عمل کریگا۔ ممکن ہی نہیں کہ عامل اس کو مخاطب کر کے گلاب کا لفظ کہے یا سیاہ رنگ کا رومال دکھائے یا دو انگلیاں کھڑی کر کے اشارہ کرے اور اس پر تنویمی نیند طاری نہ ہو جائے۔ اسے ترغیب مابعد ——— POST HYPNOTIC SUGGESTION کہتے ہیں۔ یعنی وہ ترغیب جو تنویمی عمل کے لئے دائمی حیثیت رکھتی ہے۔ اس ترغیب کو عامل باطل بھی کر سکتا ہے۔ یعنی وہ معمول کو تنویم زدہ کر کے یہ ہدایت کر دے کہ آئندہ تم گلاب کے لفظ، سیاہ رومال اور دو انگلیوں کے اشارے سے ہپناٹائزڈ نہ ہو گے، اس صورت میں یہ سجیشن محو ہو جائے گا، حافظے سے مٹ جائے گا، یہ بات ثابت کی جا چکی ہے کہ اگر معمول، سرگرم اور مضبوط قوتِ ارادی کا مالک ہو تو وہ عاملِ تنویم کی ترغیب و ہدایات کو قبول کرنے سے انکار بھی کر سکتا ہے۔ جو لوگ پختہ کردار اور بیدار ضمیر کے مالک ہوتے ہیں، ان سے تنویمی حالت میں کوئی ایسی بات منظور نہیں کرائی جا سکتی جس سے وہ بیداری میں نفرت کرتے ہوں۔ مثلاً اگر آپ کسی باضمیر معمول کو تنویمی حالت میں حکم دیں کہ وہ بیدار ہو کر فلاں شخص کو گولی مار دے یا بحالت تنویم اسے حکم دیا جائے کہ وہ برہنہ ہو جائے یا فلاں شخص کو گالیاں دے یا مذہب کو

برا بھلا کہے یا اپنے سیاسی عقیدے سے دست برداری کا اعلان کردے، تو وہ ہرگز عامل کی اس ہدایت کو قبول نہ کرے گا اور مزاحمت پر اتر آئے گا۔ مختصر یہ کہ اسکی "انا" کی قوتِ ردّ و قبول ہر عالم میں قائم رہتی ہے۔ ہاں جو معمول بے ضمیر، ناپختہ کردار کے مالک اور اخلاقی اعتبار سے ڈھلمل یقین ہوتے ہیں وہ عامل کی ہر ترغیب کو خواہ وہ کتنی ہی مجرمانہ اور شرمناک کیوں نہ ہو، قبول کر لیتے ہیں۔ بعض معمولوں کی کیفیت عجیب ہوتی ہے۔ یعنی وہ شعوری طور پر تو عامل کی ہر ترغیب کو قبول کرتے نظر آتے ہیں۔ لیکن لاشعوری طور پر اس کی مزاحمت کرتے رہتے ہیں۔ اس مزاحمت کا علم ان کو خود بھی نہیں ہوتا۔ بظاہر وہ جانتے ہیں کہ عامل کی ترغیب کو قبول کر لیں۔ شعوری طور پر انکی کوشش بھی یہی ہوتی ہے کہ ان پر تنویمی نیند طاری ہو جائے۔ مگر کوئی اندرونی رکاوٹ (جس سے وہ خود بھی واقف نہیں ہوتے) ایسی ہوتی ہے جو انہیں معمول بن جانے سے باز رکھتی ہے۔

خود تنویمی

تنویم کے دو طریقے ہیں۔ دوسروں پر ترغیب کے ذریعے۔ بحیثیت عامل تنویمی نیند طاری کرنا۔ یعنی HETERO HYPNOSIS اور اپنے اوپر تنویمی حالت طاری کرنا یعنی SELF-HYPNOSIS۔ بہتر یہ ہے کہ دوسروں پر تنویمی کیفیت طاری کرنے یعنی عامل تنویم کے فرائض انجام دینے سے قبل آدمی خود تنویمی پر قدرت حاصل کرے، جب آپ خود تنویمی میں رواں ہو جائیں تو دائرہ من عرف نفسہ کی اجازت سے دوسروں پر تنویمی عمل کر سکتے ہیں۔ یہ حقیقت پیش نظر رکھیے کہ تنویمی عمل کا تعلق "نفس انسانی" سے ہے۔ تنویمی ترغیبات براہِ راست لاشعور پر اثر انداز ہو کر سیرت و کردار کا جزو (یعنی) عادت بن جاتی ہیں۔ دوسرے شخص کے اندر مطلوبہ نفسیاتی تبدیلیاں پیدا کرنے، اسکی ذہنی گتھیوں اور روحانی الجھنوں کو سلجھانے سے پہلے ضروری

یہ ہے کہ عاملِ تنویم کو انسانی نفسیات، معمول کے رویّے اور کردار کے بارے میں کچھ نہ کچھ معلومات ضرور حاصل ہوں، ایسا نہ ہو کہ جس طرح کھلنڈرے پن میں نازک و قیمتی کھلونے توڑ دیتا ہے آپ بھی نامناسب اور جوابی ردِ عمل پیدا کرنے والی ترغیبات کے ذریعے کسی کے نفس کو الجھا دیں اور اُس کی شخصیت کے ڈھانچے میں شگاف پڑ جائیں دوسروں پر تنویمی کیفیت طاری کرنے کی حقیقی صلاحیت و استعداد پیدا کرنا مشکل نہیں۔ لیکن اس استعداد کو مفید اغراض کے لئے استعمال کرنا کافی تربیت طلب مسئلہ ہے، اب یہ حقیقت دنیا بھر میں تسلیم کی جا چکی ہے کہ بہت سے ذہنی، اعصابی دماغی اور بعض جسمانی امراض کا علاج تنویم، ترغیب اور خود تنویمی کے ذریعے ممکن ہے۔ اگر مکمل جسمانی صحت نصیب نہ ہو سکے تو یہ کیا کم ہے کہ عاملِ تنویم کی ترغیبات سے امراض کی شدت میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔ یورپ و امریکہ میں وضع حمل کے لئے تنویمی طریقہ استعمال کیا گیا اور اس کے شاندار نتائج برآمد ہوتے۔ ماں پر دردِ زہ شروع ہونے سے قبل تنویمی نیند طاری کر دی گئی اور اسے متواتر ترغیبات دی گئیں کہ بچّے کی ولادت میں اُسے ذرا بھی دشواری پیش نہ آئے گی اور وہ بہ سہولت اس مرحلے سے گزر جائے گی۔ اس ترغیب کا اطمینان بخش نتیجہ نکلا، چنانچہ اب بہت سی مائیں اس بات کو ترجیح دیتی ہیں کہ وضع حمل سے قبل ان پر تنویمی عمل کیا جائے۔ اسی طرح دانت نکالنے سے قبل اب سُن کر دینے والی دواؤں کے استعمال کو مناسب سمجھا جاتا ہے۔ اور تنویمی ترغیبات کے ذریعے معمول کے متاثرہ اعضاء کو سُن کر دیا جاتا ہے۔

خود تنویمی کا طریقہ یہ ہے کہ:

مشقِ تنفسِ نور کے پانچ یا سات چکر کرنے کے بعد بستر پر آرام سے لیٹ جایئے۔ اور یہ دیکھ لیجئے کہ پاؤں کے انگوٹھوں سے لے کر چوٹی تک جسم کا کوئی حصّہ بے آرامی کی حالت میں تو نہیں ہے؟

اگر بے آرامی کی حالت میں ہے تو عمل تنویم موثر ثابت نہ ہوگا۔

ایک مرتبہ پھر یہ بات ذہن نشین کر لیجیے کہ جسم جتنا پُرسکون ہوگا، ذہن اتنا ہی بہتر اور براہ راست کام کریگا۔ بعض اوقات تو بستر کی ایک معمولی شکن تک دماغی خلش اور بے خوابی کا سبب بن جاتی ہے۔ زمین، تخت، مسہری، چارپائی پر لیٹ کر پہلے جسم کو پوری طرح آرام دہ پوزیشن میں لے آیئے، اس کے بعد آنکھوں کی پتلیاں ماتھے کی طرف چڑھا کر دونوں نظریں سر کے پیچھے چھت یا عقبی دیوار کے کسی نقطے پر یا فضا میں گاڑ دیجیے اور نظروں کے ساتھ دماغ کی پوری قوت بھی اسی ایک نقطۂ توجہ پر لگا دیجیے۔ ظاہر ہے کہ پلک جھپکانے کا تو سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ چند لمحے بعد آنکھوں میں پانی بھرنے لگے گا۔ جب یہ کیفیت پیدا ہو جائے یعنی آنکھوں سے پانی بہنے لگے، پتلیاں ماتھے کی طرف چڑھانے سے سر بوجھل اور دماغ تھکا تھکا ہو جائے تو آنکھیں بند کر کے پتلیوں کو صحیح وضع میں لے آیئے۔ اب حسب ذیل فقرے دل ہی دل میں دہرانے شروع کر دیجیے۔

مجھے تنویمی نیند آ رہی ہے!

گہری تنویمی نیند۔ میٹھی اور لذیذ تنویمی نیند۔ خوشگوار تنویمی نیند۔ خوبصورت تنویمی نیند۔

(ایک ایک فقرے کو بار بار دہرایئے)

تنویمی نیند کی لہر میرے پاؤں کے انگوٹھوں سے شروع ہو کر آہستہ آہستہ۔ آہستہ آہستہ رگ رگ سے گزر کر نس نس سے ہو کر دماغ تک پہنچ رہی ہے۔

میں تنویمی نیند میں ڈوبتا چلا جا رہا ہوں۔

میرا جسم بوجھل ہو رہا ہے۔

میرے پاؤں اور ٹانگیں شل ہو رہی ہیں۔

میرا ہر عضوِ بدن بے حس اور بے حرکت ہو رہا ہے۔
(ترغیب کا قاعدہ یہ ہے کہ لفظوں کو آہستہ آہستہ زور دے کر ادا کیا جائے اور جو ترغیب دی جارہی ہے، اس کے معنی مطلب و مفہوم پر غور کیا جائے، آپ ایک فقرے کو جتنی بار سمجھ بوجھ کر دہرائیں گے، اس کا اثر اتنا ہی زیادہ ہوگا)

میں نہ اپنے ہاتھوں کو ہلا سکتا ہوں نہ پاؤں کو!
نہ بازو کو حرکت دے سکتا ہوں نہ ٹانگوں کو!
میرا بدن اکڑ رہا ہے۔

جو فقرہ آپ زبان سے ادا کریں، اس کے مفہوم کو سمجھنے اور اپنے جسم کے اندر محسوس کرنے کی بھی کوشش کیجئے۔ مثلاً یہ فقرہ کہ میرا بدن اکڑ رہا ہے۔ فقط زبان سے ادا کر دینا کافی نہیں ہے۔ بلکہ فقرہ ادا کرنے کے ساتھ اس اکڑاہٹ یعنی جسم کے اکڑنے کو آپ محسوس بھی کریں۔

"تنویمی نیند کی لہر جسم کے اندر دوڑ رہی ہے"!

تو اس ترغیب کے ہر لفظ کو عملاً محسوس کرنے کی کوشش کیجئے۔ آپکو سچ مچ یہ احساس ہو کہ نیند کی میٹھی مدہوش کن لہریں رگ رگ نس نس میں دوڑ رہی ہیں دس، پندرہ۔ بیس یا پچیس مرتبہ بھی اگر مطلوبہ کیفیت جسم میں پیدا کرنے کے لئے کوئی ایک ترغیب دہرانی پڑے تو ضرور دہرایئے۔ جوں ہی تنویمی نیند کی کیفیت محسوس ہونے لگے۔ یہ فقرہ دہرانا شروع کیجئے۔

مجھ پر تنویمی نیند غالب آ رہی ہے مگر میرے ہوش و حواس برقرار رہیں گے۔
میں گردوپیش کے حالات سے باخبر رہوں گا۔
پوری طرح باخبر رہوں گا۔
میرا ذہن پوری طرح چاق و چوبند رہے گا۔

میں پندرہ بیس منٹ یا پچیس بیس منٹ تنویمی نیند میں رہوں گا۔
اس کے بعد جب مناسب سمجھوں گا تنویمی نیند سے بیدار ہو جاؤں گا میں ایک سے پانچ تک گنتی گنوں گا اور ہر گنتی پر میری تنویمی کیفیت ختم ہوتی چلی جاتے گی اور جب میں پانچ کا ہندسہ ادا کر دوں گا تو پوری طرح ہوش میں آجاؤں گا۔
ایک مرتبہ پھر خود تنویمی کی "تیکنک" اور طریق کار کو ذہن نشین کر لیجئے۔
۱۔ خود تنویمی سے قبل مشق تنفس لوز کے پانچ سات چکر کیئے جاتے ہیں۔
۲۔ سانس کی مشق کے بعد بستر پر آرام و اطمینان سے لیٹ جایئے۔ کسی عضو بدن میں کھنچاؤ اور تناؤ نہ ہو۔
۳۔ آنکھ کی پتلیاں اوپر چڑھا کر (ماتھے کی طرف) سر کے پیچھے دیوار یا چھت یا فضا کے کسی خیالی نقطے پر نظریں جما دیں۔
۴۔ پلکیں جھپکنے یا پلکیں جھپکانے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔
۵۔ نظروں کے ساتھ ذہن، دماغ، خیال اور توجہ کی پوری قوت اُسی ایک نقطے کی طرف مبذول کر دیں۔
۶۔ اس عالم میں آہستہ آہستہ۔ آہستہ آہستہ گہرے گہرے سانس لیتے رہیں۔
۷۔ جب آنکھوں میں پانی بھر جائے تو آنکھیں بند کر لیں اور وہ فقرے اور ترغیبیں دہرانی شروع کر دیں جن کی تفصیل بیان کی جا چکی ہے۔ یعنی مجھ پر گہری تنویمی نیند غالب آ رہی ہے۔ میرا جسم بوجھل ہو رہا ہے۔ اکڑ رہا ہے۔ بے حس و حرکت ہو رہا ہے۔ جب جسم میں بے حسی کی کیفیت پیدا ہونے لگے تو اپنے آپ کو یہ ترغیب دیں کہ اگرچہ مجھ پر تنویمی کیفیت غالب آگئی ہے لیکن میں پورے ہوش و حواس میں رہوں گا اور جب مناسب سمجھوں گا ایک سے پانچ تک گنتی گن کر پوری طرح ہشاش بشاش اور تر و تازہ جاگ اٹھوں گا۔

بہرحال آپ تنویمی نیند کے اثر میں ہیں۔ ہوش و حواس پوری طرح قائم اور جسم بے حس و حرکت! اب آپ خود اپنا تنویمی علاج شروع کر سکتے ہیں۔ فرض کیجئے آپ کو یہ شکایت ہے کہ دوسروں کے سامنے جا کر دل ڈوبنے لگتا ہے... ہاتھ پاؤں پھول جاتے ہیں، زبان سے بے ربط فقرے ادا ہونے لگتے ہیں گفتگو پر قابو نہیں رہتا۔ وغیرہ وغیرہ۔ ظاہر ہے کہ یہ نفسیاتی مرض کی علامتیں ہیں، یہ اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ آپ کی شخصیت کی نشوونما بھرپور انداز سے نہیں ہوتی۔ آپ کے نفس کی تہہ میں کوئی ہیجان برپا ہے۔ شعور اور لاشعور میں ٹکراؤ پیدا ہو گیا ہے۔ بچپن میں آپ پر سخت پابندیاں عائد تھیں۔ بڑوں کے سامنے زبان کھولنے کی اجازت نہ تھی۔ ان نفسیاتی الجھنوں پر آپ اس طرح غالب آ سکتے ہیں کہ اپنے کو خود اعتمادی اور خود ارادی (کہ آپ کا ارادہ مضبوط ہو رہا ہے) کی ترغیب دیں۔ ترغیب بلند الفاظ میں دی جائے یا چپکے چپکے! یہ آپ کی مرضی پر موقوف ہے۔ بہتر ہے کہ آہستہ آہستہ مضبوط لہجے میں ترغیب کا فقرہ زبان سے ادا کیا جائے مثلاً خود اعتمادی اور خود ارادی کی ترغیب کا فقرہ اس طرح ہو گا۔

"بچپن کی سخت تربیت کے سبب میری ذہنی نشوونما میں رکاوٹ پڑ گئی ہے۔ میں دب کر رہ گیا ہوں، کچل کر رہ گیا ہوں لیکن میں اپنے کو اندر، باہر سے بدلنے کا پکا ارادہ کر چکا ہوں میں اندر کی تمام الجھنوں اور کمزوریوں پر غالب آ کر رفتہ رفتہ۔ رفتہ رفتہ۔ ہمت، مسرت اور اعتماد کا خوبصورت مجسمہ بن جاؤں گا!"

خوبصورت مجسمے کے الفاظ ادا کرتے ہوئے اپنا ہنستا ہوا پر اعتماد چہرہ نگاہ باطن کے سامنے لے آیئے۔ یہ فقرہ اگر آپ کو طویل معلوم ہو تو اسے اس طرح

مختصر کیا جا سکتا ہے کہ:

میں اندر کی تمام الجھنوں اور کمزوریوں پر غالب آکر ہمت، مسرت اور اعتماد کا مجسمہ بنتا چلا جا رہا ہوں۔

جتنی مرتبہ یہ فقرہ دہرا سکیں دہرایئے۔ بار بار دہرایئے۔ اس دوران میں اگر نیند کا جھونکا آجائے تو کوئی ہرج نہیں۔ بہتر یہ ہے کہ یہ فقرہ اس وقت دہرانا شروع کریں جب نیند کے جھونکے آنے لگیں۔ خود تنویمی کی کیفیت طاری ہو جانے کے بعد جب آپ بیدار ہونا یعنی اس بے خودی جیسی حالت سے آزاد ہونا چاہیں تو اپنے سے کہیئے کہ:

اب میں اصلی حالت پر واپس آنا چاہتا ہوں۔

یہ کہہ کر ایک سے پانچ تک گنتی گِنیے مگر رُک رُک کر! ایک کہہ کر ایک آدھ منٹ کا وقفہ لیں۔ پھر دو کہیں، پھر وقفہ لیں پھر تین کہیں، پھر چار پھر دم لے کر پانچ! یہ سوچیئے کہ جب پانچ کا ہندسہ میری زبان سے ادا ہوگا تو میں جاگ جاؤں گا۔

ایک۔ میرا جسم اصلی حالت پر آ رہا ہے۔
دو۔ میرے ہوش و حواس بحال ہو رہے ہیں۔
تین۔ مجھ پر سے تنویمی اثرات دور ہو رہے ہیں۔
چار۔ میرے جسم کا اکڑاؤ ختم ہو گیا۔
پانچ۔ اور اب میں پوری طرح جاگ گیا۔

ازراہ کرم خود تنویمی ہو یا کوئی دوسری مشق، ہر ذہنی اور جسمانی ورزش شروع کرنے سے قبل آپ اس کی ٹیکنک، طریق کار اور لائحہ عمل کو پوری طرح سمجھ لیں۔ آپ کو جتنی ہدایتیں دی گئی ہیں انہیں بخوبی ذہن نشین کر لیں۔ بعض حضرات کسی

مشق یا عمل کی پوری ترکیب سمجھے بغیر، عبارت کو سرسری انداز سے پڑھ کر از خود مشق شروع کر دیتے ہیں نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ فائدے کے بجائے نقصان ہوتا ہے۔ خود تنویمی کے پورے طریق کار کو سمجھے بغیر لیٹ کر یا بیٹھ کر "سیلف ہپناسز" شروع کر دینا اپنے نفس پر ظلم کرنا ہے۔ کوئی دقت یا مشکل پیش آئے تو فوراً ادارہ مصنف (من عرف نفسہ) کو مطلع کر دیں۔ خود تنویمی کا عمل ہر وقت کیا جا سکتا ہے، رات یا دن کی کوئی شرط نہیں۔ جگہ کی بھی پابندی نہیں۔ البتہ پُرسکون جگہ، خاموشی اور تنہائی ضروری ہے۔

تنویمی اثر اندازی

آپ کو معلوم ہے کہ تنویم کی دو قسمیں ہیں۔ اپنے اوپر ترغیب، تلقین، ایمار، لاشعوری خواہش، ہدایت اور رضاکارانہ تقلیدی جذبے کے ذریعے خوشی تنویمی نیند طاری کرنا یا دوسرے کو ترغیب و تلقین یعنی سجیشنز کے ذریعے تنویمی معمول بنانا اس طریقے کو HETRO HYPNOSIS کہتے ہیں۔ دوسروں پر تنویمی اثر اندازی کی حقیقی صلاحیت S.C.T کی مشقوں سے پیدا ہوتی ہے، اگر آپ کچھ عرصے سانس یا استغراق کی کوئی مشق کر چکے ہیں تو بہت اچھے عامل تنویم یعنی ہپناٹسٹ بن سکتے ہیں۔ حساس ذہن رکھنے والے نازک اندام لوگ عام طور پر بہت اچھے معمول ثابت ہوتے ہیں عمل تنویم سے قبل معمول کو یہ بات پوری وضاحت سے سمجھا دینی چاہیے کہ تنویمی ترغیبات کا اثر اس وقت ہوگا۔ جب معمول اثر پذیری کے لئے تیار ہو اگر معمول ذہنی طور پر تیار نہیں ہے تو آپ ہرگز اس پر تنویمی کیفیت طاری کرنے کی کوشش نہ کریں ورنہ اس کا ذہن ہمیشہ کے لئے عمل تنویم اور عامل تنویم کے خلاف مشروط ہو جائے گا۔ اگر عامل و معمول دونوں S.C.T کے طالب علم اور انکی مشقیں

کے حامل ہیں۔ تو اُن کے درمیان تنویمی رابطہ (RAPPORT) قائم ہو جانا بہت آسان ہے۔ نصابِ تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقوں میں "التسخیر" کی مشق تنویمی صلاحیت پیدا کرنے کے لئے بے حد مفید ہے۔ میری نگرانی میں ہر عمر اور ہر شعبۂ زندگی سے تعلق رکھنے والے سینکڑوں افراد نے ہپناٹزم سیکھنے کے شوق میں التسخیر کی مشق کی ہے اور جن لوگوں نے پابندی اور دل جمعی کے ساتھ میری ہدایات پر عمل کیا اور مشقیں جاری رکھیں۔ انہیں غیر معمولی کامیابی نصیب ہوئی ہے، ان مشقوں میں ابتدائی تین مہینے تجربے اور کوشش کے مہینے کہلاتے ہیں، اس زمانے میں ناکامیاں بھی ہوتی ہیں کامیابیاں بھی۔ یہ کامیابیاں اور ناکامیاں منزل کے نشیب و فراز اور آتار چڑھاؤ کی حیثیت رکھتی ہیں، اُن سے بد دل نہیں ہونا چاہیئے۔

التسخیر کی ٹیکنیک

چکنے سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے چنے کی برابر "نقطہ" بنائیے اور کاغذ کو کسی ایسی جگہ چپکا دیجئے کہ آپ مشق کے لئے بیٹھیں تو چنے کی برابر یہ سیاہ نقطہ کم و بیش دو ڈھائی فٹ کے فاصلے پر رہے۔ تنفسِ نور کے پانچ یا سات چکر مکمل کر کے اسی پوزیشن (قدرتی نشست) میں بیٹھ جائیں اور اس نقطے پر نظریں جما دیں۔ ہمیشہ ایسی مشقوں کے لئے قدرتی نشست میں بیٹھنا چاہیئے، تاکہ کمر، گردن اور پشت ایک سیدھ میں رہیں قدرتی نشست کا طریقہ یہ ہے کہ زمین یا فرش پر بیٹھ کر داہنا پاؤں بائیں ران پر رکھ لیں اور بایاں پاؤں داہنی ٹانگ کی پنڈلی پر، کمر، گردن اور پشت ایک سیدھ میں ہوں۔ نہ سینہ باہر کی طرف نکلا ہوا ہو نہ پشت میں ٹیڑھ ہو، اس نشست سے بیٹھ کر جب اطمینان کر لیں کہ جسم پوری طرح پُرسکون اور پُرآرام ہو گیا ہے تو ہدایت کے مطابق دونوں نظریں چنے کی برابر سیاہ نقطے پر گاڑ دیں اور کوشش کریں کہ ذہن و خیال کی پوری توجہ

بھی اسی ایک نقطے پر مرکوز ہوجائے۔ پلک نہ جھپکے، جھپک جائے تو دوبارہ مشق شروع کردیں ——— پھر نظریں اسی ایک نقطے پر لگا دیں۔ تصور یہ ہو کہ اس نقطے کے اندر روشنی کا چشمہ ابل رہا ہے۔ یہ مشق پندرہ بیس سیکنڈ روزانہ سے شروع کر کے رفتہ رفتہ، وقفہ بہ وقفہ بڑھاتے ہوئے تین مہینے میں ایک گھنٹے یا پنتالیس منٹ تک لے جائیں۔ مناسب یہ ہے کہ نظریں جمانے کے وقفے میں تدریجی اضافہ ہو، مثلاً پہلے دو ہفتے میں ایک منٹ، تیسرے ہفتے میں دو منٹ، پھر دو ہفتے کے بعد پانچ منٹ، اسی طرح پلک جھپکائے بغیر دل و دماغ کی مکمل یکسوئی کے ساتھ آپ جتنی دیر چاہیں گے سیاہ نقطے پر نظریں جمانے لگیں گے اور اتنی محویت اور بے خودی طاری ہونے لگے گی کہ گردوپیش سے بالکل رشتہ منقطع ہونے لگے گا۔ تنویمی عامل بننے کے لئے استغراق (یعنی ڈوب جانے کی کیفیت) پیدا ہونا ضروری ہے۔ اس طرح ایک نقطے پر نظریں جمانے سے بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر آنکھ میں کوئی قدرتی نقص نہ ہو تو یہ مشق قطعاً نقصان رساں نہیں۔ اگر کوئی قدرتی نقص نہ ہو تو یہ مشق مناسب اور مفید نہ ہوگی۔ اس مشق سے آنکھوں میں چمک، بصارت میں بصیرت، نظر میں مقناطیسیت اور ایک عجیب قسم کی ساحرانہ کشش پیدا ہوجاتی ہے، التسخیر کا عامل جس پر نظر ڈالتا ہے اسے سحر زدہ کر دیتا ہے۔ نظر کی مشقوں مثلاً البصیر۔ التجلی۔ التصویر۔ التسخیر۔ بلور بینی سایہ بینی۔ شمع بینی۔ آئینہ بینی۔ ماہ بینی اور آفتاب بینی سے نظر میں کس بلا کی طاقت پیدا ہوجاتی ہے اور دل و دماغ پر اس کے کیا اثرات پڑتے ہیں۔ کیسے کیسے حیرت انگیز تجربے ہوتے ہیں۔ نفس انسانی کن کن مشاہدوں سے دوچار ہوتا ہے ——— ٹیلی پیتھی، ہپناٹزم۔ غیب دانی اور مستقبل شناسی کی صلاحیتیں کس طرح بروئے کار آجاتی ہیں۔ ان مشقوں سے خود اعتمادی اور قوت ارادی میں کتنا اضافہ ہوتا ہے۔ ان کی گتھیاں کس طرح سلجھ جاتی ہیں، ان تمام معاملات پر نفسیات و مابعد النفسیات

کی تیسری کتاب "توجہات" میں سیر حا[illegible] ہے۔ تنویم کے عملی مظاہر اور مختلف کیفیات کو سمجھنے کے لئے اس کتاب کا مطالعہ ضروری ہے۔

اچھا تو اب پھر نقطہ بینی کی طرف آ جائیے، پلک جھپکائے بغیر ایک نقطے پر نظر جمانے اور پوری توجہ اس کی طرف مبذول کرنے کے نتیجے میں آپ دیکھیں گے کہ اس نقطے میں روشنی پیدا ہو رہی ہے، یہ روشنیاں طرح طرح کی ہوں گی۔ جب مشق نظر سے یہ نقطہ جگمگانے لگے تو اسکے سائز کو دگنا کر دیں یعنی چونی کی برابر اور اس پر دل و دماغ کو یکسو کر کے نظریں جمایا کریں۔ وہ بھی رفتہ رفتہ روشنی سے جگمگانے لگے گا۔ عجب نہیں کہ آپ کو اس نقطے میں عجیب و غریب چہرے اشیا، مناظر اور تماشے نظر آئیں، ان تمام نظاروں سے متعجب یا خوف زدہ نہیں ہونا چاہیئے، پھر اس نقطے کا سائز اٹھنی کی برابر کر دیں اور مشقِ نظر تمام بیان کی ہوئی شرطوں کے ساتھ جاری رکھیں، جب اٹھنی برابر نقطہ بھی روشن و منور ہو جائے تو اسے روپے کی برابر کر دیں، نقطہ بینی یا التنسیخر کے دوران کیا کیا کیفیات گزرتی ہیں؟ ان سب پر پچھلی کتابوں خصوصاً توجہات میں بحث کی جا چکی ہے۔ التنسیخر کی مشق کے بعد بستر پر آرام و اطمینان سے لیٹ جائیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ وہی نقطہ یا سیاہ دائرہ آپ کی نگاہِ باطن کے سامنے ہے اور اس سے روشنی پھوٹ کر نکل رہی ہے جیسے بادلوں کی اوٹ سے سورج نکلتا ہے۔

اس کے ساتھ یہ ترغیب دل ہی دل میں دہراتے رہیں کہ:

"میرے اندر بھی نور ہے باہر بھی۔ میرے جسم میں بھی نور ہے جان میں بھی اور میں رفتہ رفتہ ہمت، طاقت، مسرت اور اعتماد کا پیکر بنتا چلا جا رہا ہوں۔"

S.C.T کا پورا کورس تین سال سے کم نہیں، البتہ ابتدائی چھ مہینے ہی میں عامل یا طالبِ علم کو نمایاں اور غیر معمولی فوائد کا احساس ہونے لگتا ہے، التنسیخر کی مشق سے

نگاہوں میں جو منفناطیسی قوت اور کشش پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ معمول پر بہت جلد تنویمی کیفیت طاری کر دیتی ہے۔ اس لیے عامل کو چاہیئے کہ جب وہ کسی شخص پر تنویمی کیفیت طاری کرنی چاہے تو اسے حکم دے کہ وہ خاموشی سے جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائے۔ اب معمول اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر پلک جھپکائے بغیر اسے گھورنا شروع کر دے۔ معمول کو یہ بھی ہدایت کر دی جائے کہ وہ پلکیں نہ جھپکائے گا۔ اور عامل سے نظریں لڑاتا رہے گا۔ ظاہر ہے کہ کچھ دیر بعد معمول کی نظر عامل کی نظر سے ہار جائے گی اور وہ پلکیں جھپکانے لگے گا، تب اسے ہدایت کی جائے کہ آنکھیں بند کر کے اطمینان سے لیٹ جائے، اس کے بعد معمول کو وہ تنویمی ترغیبات دینی شروع کریں، اس سے قبل جن کی وضاحت اور تفصیل بیان کی جا چکی ہے۔

بعض نفسیات داں اس وہم میں مبتلا ہیں کہ تنویمی عمل اگر علاج کی غرض سے کیا جائے تو وہ ایک علامت (SYMPTOM) کو دبا کر مریض میں دوسری علامت پیدا کر دیتا ہے۔ فرض کیجئے کہ ایک شخص پر خوف کے شدید دورے پڑتے ہیں۔ آپ نے تنویمی نیند طاری کر کے مریض کو یہ ہدایات دی کہ آئندہ تم کسی چیز یا کسی شخص یا کسی واقعے سے خوف زدہ نہ ہو گے۔ مریض نے آپ کی ترغیب قبول کر لی اور خوف کا مرض دور ہو گیا، اس کے بعد ممکن ہے کہ وہ اداسی اور مایوسی کی ذہنی بیماری کا شکار ہو جائے۔ یا ایک شخص پر اعصابی دورے پڑتے ہیں۔ آپ نے تنویمی علاج سے دماغی و اعصابی دوروں کی شکایت دور کر دی۔ ممکن ہے کہ اب وہ دردِ سر میں مبتلا رہنے لگے۔ تنویمی علاج معالجے کی نسبت اس قسم کے بہت سے واہمے لوگوں میں پھیلے ہوئے ہیں، لیکن آج تک ان کی تصدیق نہیں ہو سکی۔ لاشعور کی ایک خصوصیت یہ بھی بیان کی گئی ہے کہ نہ وہ کسی پر شک کرتا ہے نہ اعتراض نہ تردید۔ عاملِ تنویم کی ترغیبات براہ راست اثر انداز ہوتی اور معمول کے نفس کی تہہ میں بیٹھ جاتی ہیں، نفسِ انسانی ہر ترغیب

ایما، اشارے، تلقین اور تجویز کو نیم کیفیت میں چون وچرا کے بغیر جوں کا توں قبول کر لیتا ہے۔ ترغیب منفی ہو یا مثبت، آپ کا معمول اس پر عمل کرے گا، آپ جو بھی اپنے کو ہر وقت دانستہ اور نادانستہ جو ترغیبات دیتے رہتے ہیں وہ آپ کی شخصیت کا جزو بنتی چلی جاتی ہیں۔

مثلاً آپ ہمیشہ یہ فقرہ دہراتے ہوں کہ:

میں تو بدقسمت آدمی ہوں۔

تو یقیناً آپ کا ذہن خارجی زندگی میں ایسے اسباب فراہم کردے گا کہ رفتہ رفتہ آپ کی بدنصیبی پر مہر تصدیق ثبت ہوجاتے گی یا یہ خیال آپکے ذہن پر مسلط ہے کہ:

میں سدا کا روگی ہوں!

تو یہ خیال آپ کی رگ وپے میں زہر کی طرح پھیل کر انجام کار آپ کو سدا کا روگی بنا دے گا۔ تمام نفسیاتی بیمار ہمیشہ اپنے کو منفی ترغیبیں دیتے رہتے ہیں مثلاً اگر کوئی [illegible] شبہ میں مبتلا ہے تو وہ ہمیشہ اپنے آپ کو یہ ترغیب دیتا یہ سوچتا ہے گا کہ مجھے [illegible] در فلاں شخص سے خبردار رہنا چاہیئے۔ یہ لوگ میرے خلاف سازش کررہے ہیں۔ اس طرح منفی اور تباہ کن ترغیبات کا ایک شیطانی سلسلہ شروع ہوجاتا ہے۔ منفی ترغیب سے شک وشبہ کی ذہنی اور دماغی کیفیت میں اضافہ ہوتا ہے اور شک وشبہ کے اضافے سے منفی ترغیب کی شدت بڑھتی چلی جاتی ہے منفی اور تباہ کن ترغیب کو صرف مثبت اور تعمیری ترغیب سے بدلا جاسکتا ہے۔

اُٹھ اور چل

محمد سعید طاہر (بہر یار وڈ ضلع لواشاہ) اپنے مکتوب ۱۶ر جولائی ۱۹۶۸ء میں لکھتے ہیں کہ:

"تم سلامت رہو ہزار برس" اب میں ایک واقعہ سپرد قلم کرتا ہوں ... اس سلسلے میں آپ کی رائے درکار ہے۔ چند مہینے قبل کی بات ہے کہ سات مہینے کی ایک بچی کی دونوں ٹانگیں بیکار ہو گئیں، وہ ہر وقت چارپائی پر لیٹی رہتی تھی، لڑکی کے والد حسید حکیم ہیں۔ انہوں نے بچی کے علاج میں اپنی تمام تر صلاحیتیں صرف کر دیں مگر افاقہ نہ ہوا، اس کے بعد ایک اور حکیم سے رجوع کیا گیا، ان حکیم صاحب کے بارے میں دعوے کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ وہ طبی دنیا میں مسیح الملک ثانی (حکیم اجمل خاں) کا درجہ رکھتے ہیں، وہ بھی بچی کے علاج میں ناکام رہے... طبی معالجوں کے علاوہ کسن اور معذور مریضہ کی شفایابی کے لئے تعویذ، گنڈے اور دم درود بھی کیے گئے۔ اُن سے بھی کوئی فائدہ نہ ہوا۔ پرسوں کی بات ہے۔ بارہ بجے دوپہر کو بچی سو کر نیند سے اٹھی اور اپنی ماں سے کہنے لگی کہ مجھ سے خواب میں ایک آدمی نے کہا ہے کہ:

اٹھ اور چل!

بچی لکڑی کی مدد سے دو قدم چلی، پھر لکڑی پھینک دی اور پاؤں پاؤں بازار چلی گئی، والدین حیران اور سننے والے انگشت بدنداں ہیں کہ یہ کیا ہو گا؟

رئیس صاحب! یہ کیا ہے؟ کیا ایسا بھی ہو سکتا ہے؟ کیا کبھی ایسا ہوا ہے کہیں یہ فائدہ عارضی تو نہیں؟

آرائیں محمد سعید طاہر کے سوالات کے سلسلے میں صرف اتنا ہی عرض کر سکتا ہوں کہ معجزنما شفایابی کا یہ واقعہ نہ پہلا ہے نہ آخری، صرف یہی نہیں کہ ایسا ہو سکتا ہے بلکہ ایسا ہوتا ہے۔ ایسا ہوتا رہے گا۔ نفسیاتی طور پر اس واقعے کی کیا توجیہہ ہو سکتی ہے۔ آئیے اس چیز پر بھی غور کر لیں۔

نفسیات یا فراست عامہ (کامن سنس) کی روشنی میں اس واقعے کی یہ توجیہہ

کرسکتے ہیں کہ انسان کی صحت اور بیماری کا دارومدار دواؤں، انجکشنوں، گولیوں، آپریشنوں اور معالجوں پر نہیں، انسان کی قوت ارادی اور صحت مند ہو جانے کی مثبت ترغیب پر ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ صحتمندی اور بیماری کے سلسلے میں بیرونی علاج ضمنی اور ثانوی (سکنڈری) اہمیت رکھتا ہے، دنیا کے تمام چوٹی کے ڈاکٹروں اور حقیقت شناس طبیبوں کا اس پر اتفاق رائے ہے کہ خود انسان کے اندر نہ صرف شفا بخشی بلکہ ذاتی شفایابی کی قوت موجود ہے ہمارے اپنے نفس و بدن کے نظام میں ایک ایسی مشینری قائم ہے جو بیماریوں سے جنگ کرنے اور انسان کی طبعی صحت کو برقرار رکھنے کیلئے ہمیشہ مستعد رہتی ہے۔ اس قوت یا مشینری یا نظام کو "طبیعت مدبرۂ بدن" کہتے ہیں، یعنی جسم کی اصلاح اور تدبیر کرنے والی قوت، جب بھی آپ کا مزاج ناساز ہوتا ہے تو آپ کہتے ہیں کہ:

"میری طبیعت خراب ہے"

درحقیقت اس احساس سے ہی کہ میری طبیعت خراب ہے اکثر نفسیاتی بیماریاں جنم لیتی ہیں اور جسمانی امراض میں شدت پیدا ہو جاتی ہے۔ طبیعت کی سازگاری اور صحت پر ہی تندرستی اور من درستی کا انحصار ہے۔ طبیعت مدبرہ بدن کو بعض حضرات VITAL FORCE کے نام سے پکارتے ہیں بعض اسے روح حیوانی کہتے ہیں۔ بعض نے اس کا نام "شعلۂ حیات" (کنڈالنی شکتی) تجویز کیا ہے۔ نفسیات کی زبان میں اسے لاشعور بھی کہا جاتا ہے۔ بیرونی علاج یا خارجی تدبیروں کا کام صرف یہ ہے کہ اصلاح بدن کے سلسلے میں طبیعت کی مدد کی جائے۔ چاہے آپ مریض کو اکسیر کھلائیں یا آب حیات پلائیں اگر طبیعت انہیں قبول نہیں کرتی تو نہ اکسیر سے کوئی فائدہ ہوگا نہ آب حیات سے! آج کل قلب کے آپریشنوں کا بہت زور شور ہے۔ اور اس سلسلے میں کتنے کامیاب آپریشن بھی ہو چکے ہیں۔ آئندہ اعضا کی تبدیلی

کی سائنس مزید ترقی کر گئی اور فنِ طب ان تمام دشواریوں پر غالب آجائے گا جو اعضاء (قلب، جگر، گردے وغیرہ) کی تبدیلی اور منتقلی کے سلسلے میں پیش آتی ہیں اس سلسلے میں اب تک سب سے بڑی رکاوٹ یہ تھی کہ جسمانی نظام نئے عضو کو جسم میں قبول نہیں کرتا اور آخر کار مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ اب تک جتنے مریضوں پر دل کی تبدیلی کا عمل آپریشن کے ذریعے کیا گیا، انجام کار اُن کی موت واقع ہو گئی۔ البتہ جنوبی افریقہ کا ایک مریضِ قلب بلے برگ سب سے زیادہ زندہ رہا مگر آخر کار اُسکے نظامِ جسمانی نے بھی نئے قلب کو قبول کرنے سے انکار کر دیا اور اُس کی موت واقع ہو گئی۔ نظامِ جسمانی بڑا گمراہ کن لفظ ہے۔ جسم میں بجائے خود علاج معالجے کو قبول کرنے یا رد کرنے کی صلاحیت نہیں جسم تو انسانی طبیعت کے آلۂ کار کی حیثیت رکھتا ہے جسم اور طبیعت (قوتِ حیات، روحِ حیوانی۔ وائٹل فورس۔ موجِ زندگی۔ قوتِ مدبرۂ بدن۔ غرض بیسیوں نام ہیں اسکے) میں وہی نسبت ہے جو انجن اور اس کے ڈرائیور میں ہوتی ہے یہ ڈرائیور ہے جو انجن کی حرکت، رفتار اور سمتِ سفر کا تعین کرتا ہے۔ تبدیلیٔ قلب کا آپریشن کرنے والے ڈاکٹروں اور سرجنوں کو کہنا چاہیے کہ چونکہ طبیعت نے نئے دل کو قبول نہیں کیا، اس لئے کامیاب آپریشن کے باوجود مریض جانبر نہ ہو سکا۔ نظامِ جسمانی کا لفظ استعمال کر کے وہ خود بھی گمراہ ہو جاتے ہیں اور دوسروں کو بھی گمراہ کرتے ہیں خیر آمدم برسرِ مطلب گفتگو معذور اور مفلوج بچی کی ہو رہی تھی، اُس نے خواب میں ایک بزرگ کو کہتے سنا کہ اٹھ اور چل۔ بچی اٹھی اور چلنے لگی نفسیاتی طور پر اس واقعے کی تشریح و توجیہ یہ ہو سکتی ہے کہ جسم کی تمام معذوریوں کے باوجود بچی کی طبیعت یا اُس کے لاشعور کا تقاضا صحتیابی کی طرف تھا۔ اگرچہ کمسن مریضہ کی ٹانگیں بیکار ہو چکی تھیں، لیکن قوتِ مدبرۂ بدن یعنی اس کی شفایابی اور شفابخشی کی طاقت پوری طرح بروئے کار تھی۔ یہی نہیں بلکہ چپکے چپکے مگر یقینی، قطعی اور حتمی طور پر ٹانگوں کے فالج کے خلاف جنگ کر رہی تھی . . . .

فن نفسیات معجزوں اور روحانی علاجوں کا قائل نہیں۔ نفسیات والوں کو مطمئن کرنے کے لئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ بچی کے اس لاشعوری تقاضے یا مثبت تحریر و ترغیب نے کہ ... "مجھے بہر قیمت صحت یاب ہو جانا چاہیئے"، مریضہ کو وہ خواب دکھلایا صحت مندی کے اندرونی تقاضے خواب کی صورت میں بروئے کار آتے ہیں تو کسی روحانی معالج یا مسیحا کی جھلک ضرور نظر آتی ہے۔ عام طور پر خواب ادرکا ہے گا ہے بیداری میں! بلاشبہ یہ کہا جا سکتا ہے کہ شفا بخشنے والے روحانی بزرگ کا خواب اور اس کا یہ حکم کہ "اٹھ اور چل" مریضہ کے لاشعور سے ابھرا تھا، وہ لاشعوری طور پر اپنے کو صحت مندی کی ترغیب دے رہی تھی۔ اس کا ذہن ٹانگوں کے فالج کے خلاف برسر کار تھا۔ ذہن بڑا ڈرامہ ساز ہوا کرتا ہے یہ پورا واقعہ ذہن کے ڈرامائی عمل کا مظہر ہے، یہ سارے کرشمے ترغیب و تلقین کے ہیں۔

روحانی علاج

انگریزی زبان میں طبیب روحانی SPIRITUALHEALER کے نام سے ایک رسالہ شائع ہوتا ہے، اس رسالے میں روحانی شفایابی کے موضوعات پر اچھے اچھے مضامین شائع کئے جاتے ہیں۔ یہ نکتہ ہمیشہ پیش نظر رکھیں کہ مغرب میں اسپرچول ازم یا روحانیت کا جو مفہوم ہے اس کا حقیقی روحانیت سے کوئی تعلق نہیں ہم اسے روحانیت نہیں صرف "روحیت" PSYCHICISM کہتے ہیں انگلستان کی یہ خانقاہ SPIRITUAL HEALING SANCTUARY علاج معالجوں کے سلسلے میں مابعد النفسیات کے اصولوں پر کام کرتی ہے، اس خانقاہ کے راہبوں کا دعویٰ ہے کہ وہ ارواح مقدس کی مدد سے بیماروں کو شفا بخشتے ہیں ان کا دعویٰ ہے کہ روحانی علاج درحقیقت الوہی علاج ہے یعنی صحت بخشی کا خداداد عطیہ حق تعالیٰ کے مقدس فرشتوں اور پاک روحوں کے ذریعے مریضوں کو تندرست

اور مبن درست کیا جاتا ہے، یہ عطیۂ الٰہی ہے جو عقیدے، مذہب، نسل، رنگ اور زبان کی تمیز کے بغیر ہر شخص کے لئے عام ہے، خانقاہی راہب اس عطیۂ خداداد کے ذریعے بیماروں اور معذوروں کے روحانی علاج کے مدعی ہیں، ان لوگوں کا یہ بھی دعویٰ ہے کہ وہ ہر طرح کے مریضوں کو صحت مند کرتے اور کر سکتے ہیں۔ مریض دنیا کے کسی گوشے میں ہو اپنی بیماری کی تفصیلات قلم بند کر کے بھیج دے۔ خانقاہ کے روحانی معالج، توجہ کے ذریعے سبب امراض معلوم کر لیں گے، یہ ہیں ان لوگوں کے اعلانات اور لمبے چوڑے دعوے مگر میں انہیں تسلیم کرنے پر تیار نہیں، البتہ یہ امر واقعہ ہے کہ توجہ کی قوت سے (اور یہ قوت بھی تنویمی ذرائع سے کام کرتی ہے) بیماریوں کو سلب کر کے مریضوں کو معجز نما طور پر شفا بخشی جا سکتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ مریض معالج کے سامنے ہو لیکن دور دراز کے فاصلوں پر بھی قوتِ توجہ کے مریضوں کو اچھا کیا جا سکتا ہے۔ معالج مریض کو تار یا خط کے ذریعے اطلاع دے دیتا ہے کہ فلاں تاریخ فلاں وقت علاج کے لئے تیار رہو، مقررہ تاریخ اور مقررہ وقت پر معالج روحانی درحقیقت مابعد النفسیاتی یا تنویمی معالج۔ مریض کا تصور کر کے اپنے خیال یا توجہ کی صحت بخش لہریں اس کی طرف نشر کرتا ہے۔ مریض کو یہ ہدایت ہوتی ہے کہ وہ مقررہ وقت پر آلہ وصول یا ریسیور بن کر بیٹھ جائے اور یہ محسوس کرے کہ معالج کے خیال کی شفا انگیز لہریں اس کے جسم میں داخل ہو کر رگ رگ کو صحت و توانائی بخش رہی ہیں، اسکی رگ رگ میں نئی روح دوڑ رہی ہے۔ وہ صحت و توانائی سے معمور ہو رہا ہے۔ مرض دور ہو رہا ہے، بیماریاں جسم سے بھاگ رہی ہیں۔ فرض کر لیجئے کہ میں لاہور کے کسی مریض کا علاج توجہ کے ذریعے کرنا چاہتا ہوں، اس صورت میں یہ ہوگا کہ مریض کو ایک خط کے ذریعے اطلاع دے دی جائے گی کہ وہ بطور مثال ۱۹ جون پیر کے دن رات کے ۹ نو بجے اور دس بجے کے درمیان تنہائی میں بیٹھ کر میرا تصور اس خیال کے ساتھ قائم کرے کہ:

رئیس امروہوی کی بھیجی ہوئی صحت بخش امواج خیال میرے جسم کے اندر نفوذ کر رہی ہیں۔ رگ رگ میں دوڑ رہی ہیں۔ میری تمام بیماریاں رفع ہو رہی ہیں۔ میں صحت مند ہو رہا ہوں، لاہور میں میرے کئی دوست توجہ کے رشتے میں میرے ساتھ پروئے ہوئے ہیں۔ ان میں نصر اللہ صاحب اور جاوید اختر سجانی قابل ذکر ہیں۔ درحقیقت کسی طرف توجہ مبذول کرنا خود ایک تنویمی طریق کار ہے۔ حساس لوگوں کو ٹیلی فون کے ذریعے بھی "ہپناٹائز" کر دیا جاتا ہے۔ صرف ٹیلی فون پر یہ ترغیب دینا کافی ہے کہ

"تم پر تنویمی نیند غالب آ رہی ہے!"

اگر معمول صحیح معنی میں عامل سے تعاون اور اسکی شخصیت سے اثر قبول کر رہا ہے تو اس پر تنویمی نیند طاری ہو جانا بعید از امکان نہیں، میں ذاتی طور پر اس کی تصدیق کر سکتا ہوں، کیونکہ مجھے اس قسم کے تجربات پیش آئے ہیں، یقیناً یہ تجربات خارق العادات یا سپر نارمل نظر آتے ہیں یعنی ہم اپنی روز مرہ کی زندگی میں ان تجربوں اور مشاہدوں کے عادی نہیں ہماری عادت یہ ہے کہ ہم آدمی کو زمین پر چلتا ہوا دیکھیں، اگر کوئی شخص ہوا میں اڑتا ہوا نظر آئے تو یہ بات خلاف عادت ہو گی۔

ہچکیاں اور یاد

مجھے بچپن میں بتایا گیا تھا کہ جب کوئی یاد کرتا ہے تو ہچکیاں آنے لگتی ہیں چنانچہ جب مجھے ہچکیاں آیا کرتی تھیں تو سوچا کرتا تھا کہ اس وقت کون یاد کر رہا ہو گا۔ کہ برابر ہچکیاں چلی آ رہی ہیں، بعد کو اس خیال کا مذاق اڑانے لگا اور سمجھ لیا کہ یہ بھی ان دروغ بافیوں میں سے ایک شاندار جھوٹ ہے جن سے بچوں کو بہلایا

جاتا ہے۔ لیکن میرے تعجب کی حد نہ رہی جب میں نے "اسپرچول ہیلر" کے ایک شمارے میں پڑھا کہ بعض افریقی قبائل یہ عقیدہ رکھتے ہیں کہ اگر کسی شخص کو ہچکیاں آنے لگیں تو یقیناً کوئی شخص اسے یاد کر رہا ہوگا، اگر داہنی آنکھ پھڑکے تو سمجھنا چاہیے کوئی خوشخبری ملنے والی ہے، بائیں آنکھ پھڑکنے لگے تو کسی حادثے کا ڈر ہے۔ میں طبعاً نہایت شکی مزاج واقع ہوا ہوں اور کسی واقعے پر اس وقت تک یقین نہیں کرتا جب تک کامن سنس مطمئن نہ ہو جائے۔ سپر نیچرل ازم یا نہ سمجھ میں آنے والی باتوں سے میری دلچسپی عقیدتمندانہ نہیں ہے۔ محض علمی، محض تحقیقی اور محض عملی ہے۔ کل ہی کا ذکر ہے کہ ریڈیو پاکستان کے ایک نوجوان اناؤنسر نے عجیب و غریب واقعہ بیان کیا کہ ہر وقت یہ محسوس ہوتا ہے کہ میری محبوبہ کی روح میرا تعاقب کر رہی ہے۔ میرے ساتھ چل رہی ہے۔ چنانچہ ابھی ابھی جب میں آپ کے یہاں آرہا تھا مجھے احساس ہوا کہ داہنی طرف ایک قدم پیچھے چھوٹی سی شریر بچی کے روپ میں اس مرحومہ کی روح چل رہی ہے۔ میں نے ان سے درخواست کی کہ وہ اس قسم کے تمام سپر نارمل یا خارق العادت تجربات کی تفصیل لکھ کر مجھے دے دیں تاکہ میں ان پر غور کر سکوں۔ اسی طرح جھنگ کے کسی نوجوان نے لکھا تھا کہ روزانہ رات کو اس کی محبوبہ کی روح اپنے جسم مثالی یا پیکر نور میں آتی اور مجھ سے ہم کلام ہوتی ہے۔ اسی طرح کے متعدد واقعات علم میں آئے ہیں بلکہ بعض اوقات تو خود مجھے خواب اور بیداری دونوں حالتوں میں عجیب و غریب خارق العادت مظاہر سے دوچار ہونا پڑا ہے، یہ مظاہر اسی طرح خارق العادت تھے جس طرح کسی زمانے میں ہپناٹزم کو سپر نارمل بلکہ جادو کی ایک قسم سمجھا جاتا تھا اور پاکستان میں آج بھی عوام کی اکثریت کا یہی خیال ہے۔

حقیقت پر فسانے کا گماں ہے
شعورِ حق نما یارب کہاں ہے

نفسیات اور تنویم

ابتدا میں نفسیات داں تنویمی علاج سے بھرپور کام لیتے تھے۔ لیکن بعد کو سگمنڈ فرائڈ نے یہ نظریہ پیش کیا کہ ترغیبات کے ذریعے معمول کے نفس میں کوئی تجویز یا خیال ۔ مثلاً تم آیندہ کبھی سگریٹ نہیں پیو گے یا شراب کے قریب نہیں جاؤ گے بٹھانا کافی نہیں ہے، بلکہ تحلیل نفسی کے ذریعے پہلے یہ معلوم کیا جائے کہ آخر مریض سگریٹ کیوں پیتا ہے اور شراب کے بغیر سکون کیوں محسوس نہیں کرتا؟ جب اس "کیوں" کا جواب مل جائے تب اسے ترک شراب یا سگریٹ نوشی چھوڑ دینے کی تعلیم دی جا سکتی ہے۔ مریض سے تنویمی نیند کے عالم میں جو کچھ پوچھا جاتا ہے وہ اسے بیداری کی حالت میں یاد نہیں رہتا، اس طرح ذہنی جذباتی الجھن کی بنیادی وجوہ اس کے علم میں نہیں آنے پاتیں اور خود اس کا ذہن اس سلسلے میں کوئی کام نہیں کر پاتا، کیونکہ عامل تنویم کا ذہن غالب آجاتا ہے، اس لئے بہتر یہ ہے کہ معمول کو سلانے کے بجائے بیدار رکھا جائے اور سوال وجواب کے ذریعے اسکی اندرونی کشمکش کا پتہ چلایا جائے، یہ کھوج لگایا جائے کہ اس کے نفسیاتی مرض کے اسباب کیا ہیں؟ مریض سے معالج گفتگو کرے اس سے سوالات کرے جوابات حاصل کرے۔ مریض کو ترغیب دے کہ وہ خود اپنے ذہن کو ٹٹولے، اس طرح ممکن ہے کہ نفسیاتی بیمار کی تمام جذباتی، نفسیاتی اور دماغی الجھنیں شعور کی سطح پر آسکیں تنویمی نیند میں معمول سے کچھ پوچھنا یا اس کے لاشعور کو ٹٹولنا بیکار ہے کیونکہ خود معمول کا ذہن اس عمل میں کوئی حصہ نہیں لیتا، ان وجوہ کی بنا پر نفسیات دانوں خصوصیت کے ساتھ مکتبہ فرائڈ سے تعلق رکھنے والے نفسیاتی معالج تنویم پر تحلیل نفسی کو ترجیح دیتے ہیں اور اصرار کرتے ہیں کہ علامات مرض کے الجھاؤ (SYMPTOMS OF COMPLEX)

کو لاشعور کی سطح پر لاکر اُن کا علاج کیا جاتا ہے۔ اس اُلجھاؤ کو دبا کر معمول کے ذہن کو دوسری طرف موڑ دینے سے کوئی فائدہ نہیں لیکن معالجوں کی اکثریت ترغیبی علاج یعنی ہپناٹزم کو تحلیلی علاج (PCYCHOI ANALYSIS) پر ترجیح دیتی ہے، کیونکہ یہ ارزاں، کم قیمت، وقت طلب اور کم وقت طلب ہے یعنی تنویمی علاج کی بارہ نشستوں میں (۹۰ روز یا تین مہینے کے بعد) مریض صحت یاب ہو جاتا ہے جب کہ تحلیل نفسی کے علاج کی مدت کم سے کم تین سال ہے اور پاکستانی سکوں کی رائج الوقت قیمت کے اعتبار سے ڈھائی لاکھ روپے سے کم کا صرفہ نہیں ہے۔ امریکہ جیسے دولت مند ملک میں بھی اس علاج کو امیروں کا چونچلا سمجھا جاتا ہے۔ آج سے پندرہ سال پہلے امریکہ کی بلین کروڑ آبادی میں تحلیل نفسی کے ماہرین کی تعداد گیارہ ہزار سے زائد نہ تھی اور کلینک سے تعلق رکھنے والے نفسیاتی معالج صرف دس ہزار تھے یعنی ہر نو ہزار افراد پر ایک نفسیاتی ڈاکٹر تھا، اس زمانے میں امریکہ والے ڈھائی سو ملین ڈالر نفسیاتی علاج پر خرچ کرتے تھے۔ اب کیا مصارف ہیں؟ انکے اعداد و شمار دستیاب نہیں ہو سکے۔

تصویری شبیہ

جب معمول کو تنویمی نیند میں کوئی ترغیب دی جا رہی ہو تو بہتر ہے کہ ترغیب کے الفاظ کو معمول کے ذہن میں پیوست کرنے کے لئے انہیں تصویر (یا پکچر ایمج) کی شکل میں پیش کیا جائے۔ مثلاً دوران تنویم معمول سے یہ کہنا کہ تم خوبصورت اور طاقت ور ہو یا خود تنویمی میں یہ ترغیب دہرانا کہ:

میں خوبصورت اور طاقت ور بنتا چلا جا رہا ہوں۔

اتنا موثر نہیں جتنا موثر اور قوی بحالت تنویم کسی خوبصورت اور توانا چہرے

کا تصوّر ہوتا ہے۔ آپ جب اپنے پر تنویمی کیفیت طاری کریں تو نہ صرف زبان سے "میں خوبصورت اور توانا ہوں" کے الفاظ ادا کریں بلکہ صحتِ کاملہ اور توانائی کا تصوّر انسانی شکل میں آپ کے پیشِ نظر ہونا چاہیئے۔ تنویمی علاج میں تشکاول کا تصوّر روز بروز اہمیت اختیار کرتا چلا جا رہا ہے۔ عامل تنویم معمول سے کہتا ہے کہ تمہارے سامنے زندگی کا حقیقی ڈراما ہو رہا ہے اور تم اس ڈرامے میں بحیثیت اداکار حصّہ لے رہے ہو پھر اس کے سامنے متعدد مناظر بذریعہ ترغیب پیش کیے جاتے ہیں، یہ تمام عمل۔ ہلکی تنویمی کیفیت میں کرنا چاہیئے۔ بظاہر یہ تیکنیک سادہ معلوم ہوتی ہے۔ مگر ایسا نہیں ہے۔ کیونکہ تصوّر کا دماغ میں رکھنا آسان کام نہیں، ہاں اگر تصوّر دماغ میں قائم رکھنے کی مشق جاری رکھی جائے اور بار بار اسے دہرایا جائے تو کامیابی ممکن ہے۔ بعض لوگوں کو ابتداً اس خود تنویمی یا دوسروں پر تنویمی اثر طاری کرنے میں کامیابی نہیں ہوتی تو وہ بد دل ہو جاتے ہیں، لیکن یہ بے دلی اور بد دلی بے جا ہے۔ کیا کوئی شخص پہلی ہی کوشش میں مکمل شاعر، مصور، موسیقی داں، معمار یا رَزخاص بن جاتا ہے؟ بلکہ کیا وہ مشق کے بغیر سائیکل چلانے یا ٹائپ کرنے میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے؟ آپ کسی مرض میں بیس سال سے مبتلا ہیں، یہ کس طرح ممکن ہے کہ ہپناٹزم کے ذریعے صرف بیس منٹ میں آپ کو شفا نصیب ہو جائے۔ ہر کام کی طرح اس کام میں بھی صبر، استقامت، دلچسپی اور توجہ کی ضرورت ہے۔ شک و شبہے کے عالم میں دوسروں پر یا اپنے پر تنویمی نیند طاری کرنا اس کے حصول کو اور مشکل بنا دے گا۔ صرف اتنا یقین دلایا جا سکتا ہے کہ دانش مندی، سرگرمی اور جوش و خروش کے ساتھ تنویم کی مشق آخر کار آدمی کو اس فن میں یکتا اور کامل بنا دیتی ہے۔ ہم خود تنویمی کے ذریعے اپنے لاشعور میں وہ سلسلۂ شرائط (کنڈیشننگ) پیدا کر لیتے ہیں کہ بعض مہیجات و محرکات

حرکت میں آجاتے ہیں۔ خود تنویمی کے عامل کی کوشش یہ (STIMULUS) ہوتی ہے کہ وہ خود اپنی مخفی طاقتوں کو بروئے کار لاکر اپنے اوپر تصرف اور کنٹرول حاصل کرلے۔ درحقیقت خود تنویمی ایک قسم کی مصوّر شبیہ سازی VISUALIMAGERY ہے۔ مصوّر شبیہ سازی یہ ہے کہ آپ جن اشیاء و واقعات کی تمنّا رکھتے ہیں کہ یہ اس طرح ظہور پذیر ہوں، ان اشیاء و واقعات کو شکلوں کی تصویر میں سامنے لائیں۔ مثلاً ایک شخص اپنی محبوبہ کا وصال چاہتا ہے تو وہ یہ کرے کہ تنویمی کیفیت طاری کر کے محبوبہ کی شکل کو نگاہِ باطن کے سامنے لایا کرے اور یہ تصوّر کرے کہ وہ اس کی طرف بے ساختہ کھنچی چلی آرہی ہے۔

حسینۂ بنارس

حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے مرید خاص جناب گل حسنؒ نے اپنے پیر و مرشد کے ملفوظات و حکایات پر مشتمل ایک نہایت دلچسپ کتاب "تذکرۂ غوثیہ" کے نام سے مرتب کی ہے اسکی ایک حکایت درج ذیل ہے:

ایک روز راقم نے عرض کیا کہ حضرت کبھی آپ کو عشق بھی ہوا ہے:

ارشاد ہوا کہ جب ہم گھر سے چل کر بنارس پہنچے، تو وہاں ہمارے بھائی فیض الحسن تھانے دار تھے۔ اُن سے مل کر بہت خوشی ہوئی، بھائی نے ہر چند اصرار کیا کہ مکان پر ٹھہرو۔ مگر ہم کو سوائے مسجد کے آرام کہاں تھا؟ گنگا کے کنارے ایک مسجد تھی اس میں قیام کیا، ایک طرف گھاٹ دوسری طرف شارعِ عام..... بھائی صاحب بھی وہاں روزمرّہ تشریف لاتے۔ کھانا بھی وہیں بھیجتے تھے، ایک دن بعد نمازِ عصر مسجد کی دیوار پر بیٹھے ہم سیر دیکھتے تھے کہ یکایک ایک نازنین غارتگر دنیا و دیں، چودہ پندرہ برس کا سن و سال، قیامت کی چال ڈھال، قوم سے

برہمن کشمیری۔ ہم جولیبوں کے گردہ میں آفتاب عالم تاب کی طرح نظر کو خیرہ کرتی ہوئی دکھلائی دی۔ اس وقت یہ سراپا کسی شاعر کا یاد آگیا۔

چار چتر نک۔ چار کہک۔ چار پنڈل پھل چار
کیشو پورن پرتاب بن ملے نہ ایسی نار

ایسی عورت جس میں چار چوپائے۔ چار پرند، چار پھول اور چار پھلوں کی خوبیاں جمع ہوں، ایسی عورت اے کیشو (شاعر کا تخلص) خدا ہی ملائے تو ملے ورنہ کہاں ملتی ہے۔

مصنّف تذکرۂ غوثیہ کا بیان ہے کہ:

اس وقت حضرت کا حال بالکل ایسا ہو گیا تھا جیسا کہ ایک فقیہہ کا قصہ کسی نے نظم کیا ہے:

بود فقیہے بہ بنارس مقیم ... بادل آسودہ ز امید و بیم
مرد خرد پرور و فرزانہ کار ... در ہمہ فرزانگی آموزگار
یک سحر از درِ صنم بے حجاب ... چوں ز گریباں سحر آفتاب
ناوک مژگاں سر پیکاں کشاد ... خونِ تمنّا ز رگِ جاں کشاد

(ایک فقیہہ یعنی دین و دینیات کا عالم بنارس میں رہتا تھا۔ باشعور آدمی تھا اور تجربہ کار اور فن حکمت کا استاد تھا، ناگہاں ایک روز صبح کے وقت سامنے سے بے پردہ معشوق نظر آیا، جیسے صبح کا گریبان پھاڑ کر سورج نکل آتے۔ اور اسکی پلکیں بھالوں کی طرح سینے میں گھس گئیں اور رگ جان سے خونِ تمنّا بھل بھل بہنے لگا) نظر کے چار ہوتے ہی ہوش و حواس جاتے رہے۔

نین چھپاتے نا چھپیں پٹ گھونگھٹ کی اوٹ
چتر نار اور سورما۔ کریں لاکھ میں چوٹ

خوبصورت آنکھیں گھونگھٹ میں نہیں چھپ سکتیں حسین عورت اور سورما آدمی لاکھوں میں چوٹ کر جاتے ہیں۔ ارشاد ہوا کہ ابھی اتنی عقل باقی تھی کہ ہم نے مسجد کے ملّا سے کہدیا کہ ہمارے پاس نہ آئیں یا کھانا بھجوائیں تو کہدینا کہ وہ چلّے میں بیٹھے ہیں اور سب سامان مجھ کو دے دیا ہے جس وقت ضرورت ہوگی میں کھانا تیار کر کے دے دوں گا۔ اب کچھ ضرورت وہاں سے کھانا بھیجنے کی نہیں۔ ملّا کو یہ بات سمجھا کر ہم نے حجرے کا دروازہ بند کیا اور اس پری زاد کا تصور باندھا، اس عرصے میں نماز روزہ کھانا پینا سب بالائے طاق تھا، آٹھویں دن وہ تصویر مجسّم ہو کر سامنے آ کھڑا ہوا، اور اسی دن وہ دلربا اپنے شوہر کے ساتھ تھالی میں شیرینی رکھے مسجد کے اندر آ موجود ہوئی۔

شب کہ بودم با ہزاراں کوہ درد	سر بزانوئے غمش بنشستہ فرد
جاں بلب از حسرت گفتار او	دل پُر از نومیدی دیدار او
آں قیامت قامتِ پیماں شکن	آفتِ دوراں بلائے مرد و زن
از درم ناگہ در آمد بے حجاب	لب گزاں، از رخ برافگندہ نقاب
گفت اے شیدا دل محزون من	وے بلاکش عاشق مفتون من
کیف حال القلب فی النار الفراق	گفتمش واللہ حالی لا یطاق

یعنی میں کہ کل رات ہزاروں درد و غم میں مبتلا سر زانو پر رکھے تنہا بیٹھا تھا اور اس سے گفتگو کی حسرت میں جان لبوں پر آگئی تھی کہ وہ قیامت کی طرح قد بالا رکھنے والی وہ وعدہ فراموش، وہ آفتِ دوراں، وہ بلائے مرد و زن... ناگہاں میرے دروازے سے بے حجابانہ نمودار ہوئی۔ ہونٹ چاب رہی تھی۔ برقع الٹا ہوا تھا۔ پوچھا کہ اے غم زدہ چاہنے والے۔ اے میرے مفتون اور دیوانے عاشق، میری جدائی کی آگ میں تیرے قلب کا کیا حال ہے؟ میں نے

اس سے کہا کہ واللہ اب برداشت کی طاقت نہیں (ارشاد فرمایا کہ) اس نے حجرے کے دروازے کی زنجیر کھڑ کائی ۔ ادھر دل نے گواہی دی کہ مطلوب آپہنچا ہے کنڈی کھول دی۔ وہ دونوں اندر آئے تو دیکھا کہ اُس کا شوہر بھی حسن و جمال میں بے مثال تھا ہم نے پوچھا۔ تم دونوں کس لئے آئے ہو؟ کہا کہ ہم کو اولاد کی تمنا ہے۔ خیر ہم سمجھ گئے کہ یہ سب فساد حضرت عشق کے ہیں، ابھی تو ان کے دن خود سیر تماشے کے ہیں کیسی اولاد اور کس کی تمنا؟ اس عورت نے ہماری طرف ٹکٹکی باندھ دی، اسکے شوہر سے ہم نے کہا کہ ذرا تم باہر جا کر زنجیر لگالو، ہم کو اس سے ایک پردے کی بات پوچھنی ہے۔ وہ غریب دروازہ بند کر کے باہر ہو گیا۔ اس زمانے میں ہماری عمر سینتالیس سال کی تھی ہم نے دل سے کہا کہ بولو حضرت! اب کیا ارادہ ہے؟ اگر اس کو جورو بنانا چاہتے ہو تو میاں بیوی دونوں راضی ہیں۔ مگر اب وہ عمر جوانی کہاں؟ اگر بہن بنانا چاہتے ہو تو اپنی بہن کو کیوں چھوڑا؟ جس کے لئے آٹھ دن سے یہ بیتابی و بے قراری تھی، وہ سامنے موجود ہے اب کیا کہتا ہے؟

دل نے کہا کہ یہ بھی ایک کھیل کھیلنا تھا، سو کھیل چکے اب کوئی خواہش نہیں۔

معمولہ کے تجربات

ڈاکٹر صلاح الدین ناصر (ملتان شہر) رقم طراز ہیں کہ:

گرامی قدر رئیس امروہوی صاحب! السلام علیکم۔ ہپناٹزم سیکھنے کا بہت شوق تھا۔ چند مشقیں مثلاً شمع بینی اور نقطہ بینی شروع کیں۔ چند آدمیوں کو ہپناٹائز کر کے دیکھا۔ نتائج اطمینان بخش نکلے۔ دل کو تقویت ہوئی۔ بعد میں خیال آیا کہ مختلف معمولوں کے بجائے کسی ایک معمول پر تنویمی نیند طاری کر کے مسلسل تجربے کئے جائیں۔ سو آج کل میری معمولہ ایک پچیس سالہ خاتون ہیں۔ یہ فوراً استغراق (TRANCE) میں چلی جاتی ہیں پھر انکے

حواس ظاہری پر قبضہ کرنا چنداں مشکل نہیں ہوتا، مثلاً استغراق یعنی ڈوب جانے کے بعد ترغیب و تلقین (سجیشنز) کے ذریعے اِن پر شن ہو جانے یعنی "تخدیر" کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ معمولہ کو ترغیب دی جاتی ہے کہ جب میں میز پر مکّہ ماروں گا تو تمہاری قوتِ سماعت ختم ہو جائے گی۔ چنانچہ جب میں میز پر مکّہ مارتا ہوں تو فی الواقع معمولہ کے کان بہرے ہو جاتے ہیں اور جب یہ تلقین کی جاتی ہے کہ تمہارے سر پر ہاتھ پھیرنے ہی قوتِ سماعت واپس آ جائے گی ... تو ایسا ہی ہوتا ہے جب میں اس کے سر پر ہاتھ پھیرتا ہوں تو وہ اچھی طرح سننے (سمجھنے) لگتی ہے یعنی سامعہ کی حس بحال ہو جاتی ہے۔ اسی طرح ترغیب و تلقین کے ذریعے معمولہ کی قوتِ ذائقہ یعنی چکھنے کی حس کو بدل کر دیکھا۔ کونین مکسچر پلایا اور کہا کہ یہ شربت ہے۔ معمولہ نے کونین مکسچر جیسا تلخ مشروب خوشی خوشی پی لیا اور اس کے ابرو پر بَل بھی نہ پڑا، اسی طرح آلو کھلایا گیا یہ کہہ کر کہ یہ سیب ہے! اسی طرح بار بار ترغیبات و تلقینات کے ذریعے معمولہ کے حواسِ ظاہری یعنی دیکھنے، سننے، سونگھنے چکھنے اور چھونے کی حس کو معطل کیا گیا اور حیرت انگیز نتیجے نکلے، ہاں یہ بھی عرض کرنا ہے کہ معمولہ سے کہا گیا کہ وہ پانچ منٹ تک سوتی رہے گی اور جونہی تین سو سیکنڈ یا پانچ منٹ گزر جائیں گے، وہ خود بخود بیدار ہو جائے گی، چنانچہ معمولہ نے بالکل اسی ہدایت پر عمل کیا، وہ آنکھیں بند کئے ہوئے تنویمی نیند میں ڈوبی ہوئی تھی۔ جوں ہی پانچ منٹ گزرے وہ بیدار ہو گئی، بارہا یہ تجربہ کیا اور کامیاب رہا۔ جنابِ والا! اس سلسلے میں چند سوالات پیش ہیں: ۱۔ تنویمی نیند کے کتنے درجے ہیں۔ ۲۔ میری معمولہ پر استغراق کی جو کیفیت طاری ہوتی ہے وہ کس درجے کی ہے۔ ۳۔ تنویمی نیند کے عالم میں معمولہ کے ظاہری حواس کو تیز یا سُست کیا جا سکتا ہے۔ ۴۔ کیا ہپناٹزم کے ذریعے غیب بینی (CLAIR VOYANCE) کی قوت معمول کے اندر پیدا کی جا سکتی ہے ....

معزز بزرگ! خدا کے فضل و کرم سے آپ پیرا سائیکالوجی (ما بعد النفسیات) کے

اسرار ورموز کو بے نقاب کرنے کی کوشش فرمارہے ہیں، آپ کی کوششیں اور تجربے قابلِ قدر ہیں۔ میں یہ چاہتا ہوں کہ معمول کو تنویمی نیند کے اس درجے میں پہنچا دیا جائے کہ وہ اپنی روشن ضمیری سے غیب کے حالات بیان کرسکے۔ غیب دانی اور غیب بینی کا مسئلہ اس قدر پُرپیچ اور پُراسرار ہے کہ اس کی گرہ کشائی میں مشرقی فلسفیوں نے اپنی عمریں برباد کردیں، کیا ہم اس سلسلے میں کچھ نہیں کرسکتے۔ عمل کرنا ہمارا کام ہے اور کامیابی سے نوازنا ربِ العزت کا فضل! مہربانی فرما کر اپنے بے پناہ فضل اور تجربے کی روشنی میں مشورہ دیں کہ حصولِ مدعا کے لئے کون سے طریقے اپنانے چاہئیں، درخواست یہ ہے کہ ازراہِ کرم اس سلسلے میں ذاتی دلچسپی لیں اور اپنے پُرخلوص مشوروں اور تجربوں سے مطلع فرمائیں۔ خدا کی رحمتیں اور برکتیں آپ پر نازل ہوں فقط والسلام، میں نے اس خط کے جواب میں ڈاکٹر صلاح الدین ناصر (پاک گیٹ ملتان) کو لکھا تھا کہ:

برادرِ عزیز! آپ نے صرف ایک معمولہ کو تنویمی عمل کے لئے منتخب اور مخصوص کرکے دانائی کا ثبوت دیا ہے، جب کسی ایک مرد یا عورت کو تنویمی اثر اندازی کے لئے مخصوص کرلیا جاتا ہے تو دو چار نشستوں کے بعد عامل و معمول کے درمیان ایک باہمی رشتہ اور روحانی رابطہ پیدا ہوجاتا ہے جسے RAPPORTE کہتے ہیں، اس باہمی ذہنی رشتے کے سبب معمول عامل کے اشاروں پر کام کرنے لگتا ہے، اسے نفسیات کی اصطلاح میں مشروطیت (CONDITIONING) کہتے ہیں یعنی معمول کا ذہن عامل کی ترغیب کا پابند ہوجاتا ہے ہپناٹسٹ کے الفاظ، اشارے اور خواہشیں اس کے لئے تنویمی عمل میں ایک ضروری شرط کی حیثیت اختیار کرجاتی ہیں۔ کسی شخص کو ہپناٹزم سے مانوس و مشروط کرنے کے لئے اسے چند بار ہپناٹائز کرنا ضروری ہے۔ ایک دو نشستوں (یعنی تنویمی عمل) میں کوئی شخص ہپناٹزم سے مانوس و مشروط نہیں ہوسکتا معمولوں کی بھی دو قسمیں ہیں (۱) نرم و لطیف احساس والے (۲) سخت و کثیف احساس والے

پہلی قسم کے لوگ (یعنی ذہین و شدید الاحساس) بہترین تنویمی معمول اور حاضرات ارواح کے وسیطہ (MEDIUM) ثابت ہوتے ہیں۔ دوسری قسم یعنی سخت و کثیف احساسات رکھنے والوں کو تنویمی معمول بنانے میں دقت ہوتی ہے۔ کیونکہ وہ ترغیب و تلقین سے اثر پذیر ہونے کو ذہناً تیار نہیں ہوتے لیکن اگر عامل مستقل مزاجی سے کام لے تو رفتہ رفتہ انہیں بھی ہپناٹائز کیا جاسکتا ہے۔

تین مرحلے

آپ نے سوال کیا ہے کہ تنویم کے کتنے درجے ہیں، میں عرض کر چکا ہوں کہ بظاہر تنویمی نیند تین مرحلوں سے گزرتی ہے، لیکن ان تین مرحلوں کے درمیان متعدد ضمنی مرحلے آتے ہیں، اب یوں غور کیجئے کہ آپ کوئی دلچسپ ترین کتاب پڑھ رہے ہیں، اس وقت آپ کی پوری توجہ چاروں طرف سے سمٹ سمٹا کر صرف کتاب کے مضمون پر مرکوز ہے۔ یہ بھی ایک تنویمی درجہ ہے کسی شعر کو سن کر کھو جانا کسی تصویر کو دیکھ کر اس کے نقوش و خطوط میں ڈوب جانا، کسی خیال میں گم ہو جانا، کسی فلم کو دیکھ کر، کسی رقص کو دیکھ کر یا کوئی گیت سن کر بے خودی کے عالم میں آجانا، یہ سب درجہ بدرجہ تنویمی حالتیں ہیں، استغراق کی حالت جس قدر گہری ہوگی، تنویمی کیفیت اتنی ہی حقیقی ہوگی۔ تنویم کا دوسرا درجہ ہے عامل کی ترغیب و تلقین سے معمول پر غنودگی یعنی نیند جیسی کیفیت طاری ہو جانا! ہم ہر روز صبح کو مکمل بیداری سے چند منٹ قبل اور سونے سے چند منٹ قبل "اونگھ" کی اسی کیفیت سے گزرتے ہیں، تنویم کی تیسری اگلی حالت یہ ہے کہ عامل کی ہدایات و ترغیبات سے معمول کے ہاتھ پاؤں بوجھل اور جسم بھاری ہو جائے اور وہ محسوس کرے کہ میں مکمل سکون، اطمینان اور راحت و آرام (RELEXATION) کے

عالم میں ہوں۔ اس حالت میں اگر معمول سے ہاتھ پاؤں ہلانے کو کہا جائے تو وہ کاہلی، (سستی، مجبوری)، اور بے اختیاری محسوس کرے گا، چوتھا درجہ یہ ہے کہ معمول اگرچہ جاگ رہا ہو تاہم اس کا جسم بالکل سُن ہو اور وہ محسوس کرے کہ میں مُردے کی طرح بالکل اکڑ گیا ہوں، اگلا درجہ یہ ہے کہ تنویم زدہ گہری نیند میں چلا جائے اور اسکے حواس ظاہری بالکل معطل اور تنویم کار (عامل یا ہپناٹسٹ) کے زیر اثر ہو جائیں جس کی واضح مثال ڈاکٹر صلاح الدین ناصر کی معمولہ ہیں، اسی کے ساتھ تنویم کا ایک درجہ یہ بھی ہے کہ عامل یعنی تنویم کار کی ہدایت پر معمول یہ محسوس کرے کہ میں اپنے گوشت پوست کے جسم سے الگ ہو گیا ہوں، مثال کے طور پر تنویم کار (ہپناٹسٹ) معمول سے کہے کہ اب تم اپنے جسم سے باہر نکل رہے ہو، باہر نکل رہے ہو (تلقین بار بار دہرائی جائے) جب معمول اقرار کرے کہ ہاں! وہ اپنے جسم سے نکل رہا ہے۔ تو یہ تلقین کی جائے کہ تم اپنے جسم سے نکل کر اپنے جسم کی برابر کھڑے ہو اور اپنے خاکی جسم کو دیکھ رہے ہو، یہ تلقین تحکمانہ لہجے میں بار بار دہرائی جائے یہاں تک کہ تنویم زدہ اقرار کرے کہ ہاں اب میں اپنے جسم سے باہر ہوں اور میرا خاکی جسم میرے پیش نظر ہے۔ جب یہ مرحلہ آجائے تو آپ معمول کو حکم دیں کہ اچھا اب تم لاہور میں ہو۔

لاہور میں ہو نا؟

جی ہاں۔ لاہور میں ہوں۔

انارکلی میں کھڑے ہو؟

جی ہاں، انارکلی میں کھڑا ہوں۔

اچھا جس دوکان پر لسی فروش کا بورڈ لگا ہوا ہے اسے دیکھ رہے ہو؟

مجھے نہیں نظر آرہی۔

تلاش کرو، کہیں یہیں ہوگی۔

نظر آگئی؟

جی نہیں

تلاش کرو۔

جی ہاں وہ دور سے نظر آگئی۔

تم اس دوکان پر جا پہنچے۔

جا پہنچا۔

دوکان کا نقشہ بیان کرو۔

میں نے یہ مکالمہ مثال کے طور پر بیان کیا ہے۔ اگر معمول تنویمی حالت میں دوکان کا نقشہ اور متعلقہ حالات صحیح صحیح بیان کر دے اور اس کی تصدیق بھی ہو جائے تو یہ کامیاب تنویم کاری ہوگی، میرے ایک لاہوری رفیق جاوید اختر سبحانی نے اپنے معمول کو اس عالم میں حکم دیا کہ کراچی جاؤ اور یہ دیکھ کر آؤ کہ:

رئیس امروہوی کیا کر رہے ہیں؟

جاوید اختر سبحانی کے معمول نے حکم کی تعمیل میں لاہور سے کراچی کا سفر آناً فاناً طے کر کے رئیس کا غریب خانہ تلاش کیا اور ساری تفصیلات وقت و تاریخ کی قید کے ساتھ بیان کیں نشست کے بعد جاوید اختر سبحانی نے ٹیلی فون کے ذریعے مجھے پوری کہانی سنائی۔ معمول نے ان سے جو تفصیلات بیان کی تھیں، ان میں بیشتر صحیح تھیں۔

آپ اس عبارت کو پڑھ کر بلاشبہ چکرا جائیں گے اور مجھ سے پوچھیں گے کہ:

جناب! آخر آپ یہ کیا "فسانۂ عجائب" اور "طلسم ہوش ربا" بیان کر رہے ہیں، یہ شاعری ہے یا حقیقت؟ میں عرض کروں گا کہ یہ شاعری نہیں ہے حقیقت ہے اس قسم کے تجربے صرف مجھے اور میرے دوستوں ہی کو نہیں ہوئے، ان تمام تنویم کاروں

تو ہمارے ہیں بہتوں نے اس میدان میں کام کیا ہے :

سوال یہ ہے کہ اس مظہر کی توجیہہ کس طرح ہو گی؟ اس مظہر کی توجیہہ دو طرح کی گئی ہے، ایک توجیہہ یہ ہے کہ ایسی حالت میں انسان کا نورانی جسم[1] (ہیکر مثالی) گوشت پوست کے جسم سے الگ ہو کر شعاعِ نور کی رفتار سے یا اس سے بھی تیز تر سفر کرتا ہے اور لاہور سے کراچی تک کا فاصلہ سیکنڈ کے ہزارویں حصے میں طے کر لیتا ہے۔ اس صورت میں جسمِ خاکی اور جسمِ مثالی کا رابطہ ایک رشتہ زریں کے سہارے قائم رہتا ہے، موت کی قینچی اس رشتہ زریں (SILVER CORD) کو (جو ان دونوں جسموں کے درمیان قائم ہے) قطع کر دیتی ہے، بہر حال اس موضوع پر کسی دوسرے موقع پر گفتگو کی جائے گی، دوسرا نظریہ یہ ہے کہ نفسِ انسانی، زمانے اور مکان کی قید سے آزاد ہے، نہ اس کے سامنے وقت کی کوئی رکاوٹ ہے نہ مسافت کی! جب جاوید اختر سجانی نے اپنے معمول سے کہا کہ

کراچی جاؤ!

تو اس حکم کے ساتھ ہی ایک حجاب اُس کی نظروں کے سامنے سے اٹھ گیا اور کراچی میں رئیس کا غریب خانہ پیشِ نظر ہو گیا اور اس نے سب کچھ صداقت کے ساتھ بیان کرنا شروع کر دیا۔

جسمِ مثالی کے تجربات کی تفصیل پھر کبھی بیان کی جائے گی، اس وقت تو ایک خط کے کچھ اقتباسات حاضر ہیں :

ش۔ اقبال (روہڑی) اپنے مکتوب مورخہ ۱۹ جون ۱۹۷۲ء میں لکھتی ہیں کہ :

امید ہے مزاجِ گرامی بخیر ہو گا۔ آپ کا خط مورخہ ۱۳ جون وصول ہوا، پڑھ کر

---

[1] نورانی جسم یا ہیکر مثالی کیا ہے؟ اس موضوع پر کسی مستقل کتاب میں بحث کی جائے گی۔

بے حد مسرت ہوئی، آپ نے کامیابی پر مبارکباد بھی دی ہے، اس پر میں جتنا بھی فخر کروں کم ہے۔ آپ بھی میری جانب سے دلی شکریہ قبول فرمائیے، میں ابھی آپ کو خط نہ لکھتی لیکن چار پانچ روز سے مجھے نیا تجربہ ہو رہا ہے یہ کہ جب میں مراقبہ نور کرتی ہوں تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ بستر پر تیر رہی ہوں، درحقیقت میں اس عجیب و غریب کیفیت سے کچھ خوف زدہ سی ہو گئی، اگر اجازت ہو تو مراقبہ نور ترک کر دوں، جب تصور کرتی ہوں کہ شعلہ نور چکراتا ہوا دماغ کے وسط میں پہنچ کر روشن ہو گیا تو گرمی کے ساتھ ٹھنڈک کا بھی احساس ہوتا ہے۔ عجیب بات ہے کہ میں مراقبہ نور کرتے ہوئے روشنی اور گرمی کا تصور کرتی ہوں، مگر احساس ہوتا ہے ٹھنڈک کا! میں مراقبے کی گرمی سے بیحد پریشان بھی دو روز قبل میں سو رہی تھی کہ یکایک محسوس ہوا، جیسے کوئی اور بھی میرے قریب لیٹا ہے۔ حیران کہ یہ کون ہے؟ پلٹ کر دیکھا تو اب آپ سے میرا وہم سمجھیں یا حقیقت، مگر مجھے تو ایسا لگا کہ میری شبیہ میرے قریب لیٹی ہے، میں نے جب بہ نگاہِ غور دیکھنا چاہا تو وہ شبیہ نظر سے اوجھل ہو گئی، یہ تجربہ رات کو پیش آیا تھا، اس تجربے سے بھی پریشان ہوں، آخر یہ سب کیا ہے۔ میں جب بھی آپ کا تصور کرتی ہوں تو غنودگی سی طاری ہو جاتی ہے۔ ش، اقبال

کی یہ تمام کیفیتیں خود تنویمی سے تعلق رکھتی ہیں، خود تنویمی کی حالت میں اس قسم کے حیرت انگیز مناظر باطنی نگاہ کے سامنے سے گزرتے ہیں، ورنہ تنویم کار اپنی قوت ارادی سے یہ مناظر معمول کی نگاہِ باطن کے سامنے پیش بھی کر سکتا ہے۔ تنویمی کیفیت کہتے ہیں ترغیب پذیری کی حالت کو! یہ حالت کہیں خود بخود پیدا ہو جاتی ہے اندر سے ایک لہر اٹھتی ہے اور دل کو گداز کر دیتی ہے، ذہن کا سیسہ پگھل جاتا ہے، اب یہ آپ کی مرضی ہے کہ آپ اس پگھلے ہوئے سیسے کو کس سانچے میں ڈھالتے ہیں۔

نجانے کون سے سانچے میں ڈھالیں
ابھی تو صرف پگھلایا گیا ہوں،

کبھی ترغیب پذیری کی کیفیت یعنی وہ شدید ذہنی صورتحال جس میں ایک فقرہ، ایک اشارہ اور ایک خیال آپ کے کردار کو بدل دیتا ہے۔ بیرونی مہیجات و محرکات کے سبب طاری ہوجاتی ہے۔ دونوں کے اثرات کردار پر یکساں ہوتے ہیں۔ دونوں صورتوں میں آدمی یکساں اثر قبول کرتا ہے:

حواس پر قبضہ

ڈاکٹر صلاح الدین اور ... کا کیس آپ نے پڑھ لیا، آیئے یہ دیکھیں کہ اس سے کیا کیا نتیجے نکل سکتے ہیں اور نکلتے ہیں پہلی بات یہ معلوم ہوئی کہ گہری تنویمی نیند کی حالت میں تنویم زدہ کے ظاہری حواس (آنکھ، کان، ناک، زبان اور جسم) کو عامل اپنے ارادے کے تحت لاکر ہر طرح استعمال کرسکتا ہے۔ مثلاً اس عالم میں اگر معمول سے کہا جاتے کہ جب میں میز پر مکہ ماروں گا تو تمہاری سننے کی قوت ختم ہوجائے گی تو مکہ مارنے کے ساتھ ہی معمول کی قوت سماعت ختم یعنی وہ بہرا ہوجاتا ہے اور اس تحریک کے زیر اثر کہ جوں ہی میں سر پر ہاتھ پھیروں گا، تم سننے لگو گے، اس کا بہرہ پن دور ہوجاتا ہے، جو حال سننے کی قوت کا ہے وہی دیکھنے کی قوت کا ہے اکان کو جس طرح سست یا تیز کیا جاتا ہے، آنکھ کو بھی اسی طرح بینا یا اندھا بنایا جاسکتا ہے۔ یہی نہیں کہ صرف تنویم کے دوران ہی معمول کو نظر کے دھوکے فریب گوش اور التباس حواس میں مبتلا کیا جاسکتا ہے بلکہ ترغیبات مابعد التنویم (POST HYPNATI SUGISSTIONS) کے ذریعے تنویمی نیند کے بعد بھی معمول کو ہر طرح کے فریب یا وسوسے میں مبتلا کیا اور رکھا جاسکتا ہے۔ ترغیب مابعد التنویم مستقل ترغیب و تلقین کو کہتے ہیں۔ ہر وہ ترغیب جس کا تعلق معمول کے مستقل رویے سے ہو اسے "مابعد التنویم" کہیں گے۔ مثلاً تنویمی حالت میں آپ یہ ترغیب معمول کے ذہن میں بٹھا دیتے ہیں کہ آیندہ جب بھی تم تمباکو کی بو

سونگھو گے تمہیں متلی ہونے لگے گی اور تم سگریٹ کو توڑ کر پھینک دو گے۔ جب یہ ترغیب معمول کے لاشعور میں پیوست ہو جائے گی تو اس کا کردار بدل جائے گا، وہ جب بھی تمباکو کی خوشبو سونگھے گا متلی ہونے لگے گی اور سگریٹ سے اس طرح بھاگے گا جیسے بچھو سے! ترغیبات لعد تنویم کی قوت سے نہ صرف معمول کی عادتوں کو بدلا جا سکتا ہے نہ صرف اس کے امراض کو دور کیا جا سکتا ہے، نہ صرف اس کے مستقل نظریہ حیات میں بنیادی تبدیلی کی جا سکتی ہے بلکہ اور بہت سے کرشمے دکھائے جا سکتے ہیں... تنویمی کیفیت کتنی بڑی طاقت ہے، اس کا اندازہ ذیل کی خبر سے ہو گا:

مس نیلیا مخالوتا

ایسوسی ایٹڈ پریس اور رائٹر نے ماسکو کے حوالے سے ۱۹ مارچ سنہ ۱۹۶۸ء کو یہ خبر نشر کی کہ:

ماسکو کی ایک خاتون مس نیلیا مخالوتا گھڑی کی طرف غور سے دیکھ کر اسے بند کر سکتی ہیں، وہ اپنی جنبش نظر سے گھڑی کی سوئیوں کی رفتار کو تیز بھی کر سکتی ہیں اور سمت بھی اقطاب نما کی سوئی کو، حالانکہ وہ اپنے مقام پر اٹل ہوتی ہے اور صرف ایک ہی سمت یعنی شمال کی نشان دہی کرتی رہتی ہے، تمام گھڑی کی سوئیوں کی طرح چکر دے سکتی ہیں، میز کے اس سرے پر کوئی پیالہ رکھ دیا جائے اور مس نیلیا مخالوتا سے کہا جائے کہ وہ نظر کے جذب یا نگاہ کی قوت سے اس پیالے کو سرکا کر میز کے دوسرے سرے تک پہنچا دے تو وہ بیک گردش چشم ایسا بھی کر سکتی ہے، گویا۔

بیک جنبش چشم نیلیہ فسری
نہ نادر بجا ماند نے نادری

نیلی آنکھوں کی گردش سے نہ تو نادر جیسا بادشاہ باقی رہا اور نہ اس کی نادر شاہی!

(اصل مصرع میں چشمِ نیلوفری کے بجائے چرخِ نیلوفری ہے) روس کے سرکاری ترجمان روزنامہ پروداؔ نے مس نیلیا مخلوتا کی اس قوت کا اعتراف کیا ہے۔ نیلیا کے کارناموں پر ایک فلم بھی بنائی گئی ہے۔ روسی نفسیات داں غور، توجہ اور احتیاط کے ساتھ اس کے کارناموں پر غور کر رہے ہیں۔ مثلاً اُن کا خیال یہ ہے کہ انسانی ذہن کو مادّے پر جو اختیار حاصل ہے نیلیا مخلوتا کے کارنامے اس کا واضح ثبوت پیش کر رہے ہیں۔ یہ کس نے کہا ہے... روسی سائنسدانوں نے کیا خوب؟

کفر ٹوٹا، خدا خدا کر کے

اس سے قبل ایک اور روسی لڑکی کے کارناموں کا کارنامہ اخبارات میں چھپا تھا) اس لڑکی کے سامنے کتاب رکھ کر اس کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی جاتی ہے اور یہ اپنی نہ دکھائی دینے والی کسی آنکھ سے، سامنے والی عبارت کو پڑھنا شروع کر دیتی ہے... پٹی باندھ کر عبارت پڑھنے کا تجربہ جب دلچسپی کھو بیٹھا تو روسی نفسیات دانوں نے ایک قدم اور آگے بڑھایا، اس لڑکی کو دوسرے کمرے میں بٹھا دیا گیا اور ہدایت کی گئی کہ اب وہ اپنی نگاہِ باطن کی تیزی کا مظاہرہ کرے، اس صاحبِ بصارت اور صاحبِ بصیرت لڑکی نے اس کمرے میں بیٹھے بیٹھے دوسرے کمرے میں رکھی ہوئی کتاب کی تحریر حرف بحرف پڑھنی شروع کر دی۔ تجربہ کرنے والوں کا بیان ہے کہ پٹی بندھ جانے کے بعد تیسری آنکھ میں چمک پیدا ہو جاتی ہے جس کی مدد سے وہ مطالعہ شروع کر دیتی ہے۔ اگر روسی نفسیات دانوں سے پوچھا جائے کہ یہ تیسری آنکھ کاسۂ سر میں کہاں واقع ہے؟ تو مجھے یقین ہے کہ وہ اس کا جواب نہ دے سکیں گے، صرف یہی کہیں گے کہ یہ چھٹی حس کے کارنامے ہیں:

چھٹی حِس

میں نے ابھی عرض کیا تھا کہ تنویمی حالت میں معمول کی ظاہری اور باطنی حسوں کی کارکردگی میں حیرت انگیز انقلاب برپا ہو جاتا ہے۔ اس "حیرت انگیز" انقلاب کے مظاہر تو سب کو نظر آجاتے ہیں لیکن خود انسانی حواس کیا ہیں؟ انکے ممکنات و مضمرات کیا ہیں؟ وہ کس حد تک کام کر سکتے ہیں، یا اُن میں کس حد تک کام کرنے کی صلاحیت اور استعداد موجود ہے، جدید نفسیات اس کا جواب نہیں دے سکتی، پانچ حسوں کے علاوہ چھٹی حس کا ذکر عام طور پر کیا جاتا ہے۔ چھٹی حس بڑی مبہم اصطلاح اور ایک ایسا لفظ ہے جس کی تشریح ابھی پوری طرح نہیں کی جا سکتی۔ بعض اہل راز نے چھٹی حس کے علاوہ ساتویں، آٹھویں، نویں، دسویں اور گیارہویں حس کا بھی ذکر کیا ہے، روحیت کے ایک مکتبہ خیال کا دعویٰ ہے کہ انسان کی پانچ حسیں ظاہری اور پانچ حسیں باطنی ہیں اور ایک اعلیٰ تر حس ہے جو دسوں حواس کو کنٹرول کرتی ہے۔ مشق و ریاضت سے ان تمام ظاہری و باطنی حواس کو بیدار کر لینا مشکل نہیں، البتہ مشق و ریاضت ضرور مشکل ہے:

دشوار تو یہی ہے کہ آسان بھی نہیں

مس نیلیا مخالونا کا یہ کارنامہ کہ وہ نگاہ کی قوت سے گھڑی کی سوئیوں کو کنٹرول کر سکتی ہے۔ ممکن ہے کہ روسی سائنس دانوں کی نظر میں کوئی اعجوبۂ روزگار کارنامہ ہو، ہماری نظر میں اس کی ذرا بھی اہمیت نہیں۔ بر کوچک پاک و ہند میں نہ جانے کتنے افراد ہوں گے جن کی نگاہوں میں تسخیر اور مقناطیسیت (اپنی طرف کھینچ لینے) اور آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر مغلوب کر دینے کی ایسی ایسی نادر اور انوکھی قوتیں کارفرما ہوتی ہیں کہ اگر امریکہ و یورپ میں ان تماشوں کی نمائش کی جائے تو سائنس داں ہی نہیں بلکہ سیاست داں تک حیرت زدہ رہ جائیں۔ میں نے بچشم خود ایسے افراد کو دیکھا ہے جو نظر کے زور سے مختلف اشیاء (سگریٹ کیس، فاؤنٹن پین، ایش ٹرے) کو ہوا میں معلق کر دیتے ہیں۔ ایک شخص پتھر پر نظریں گاڑ دیتا ہے تو وہ بیچ سے چٹخ جاتا ہے کسی زمانے

میں مجھے ان کرتبوں (جنھیں روزنامہ پرودا نے کارنامے لکھا ہے) سے بڑی دلچسپی تھی۔ بعد کو پتہ چلا کہ یہ سب کچھ ذہنی سرکس ہے۔ ایک شخص نے مجھ سے التسخیر کا طریقہ پوچھا۔ التسخیر نقطۂ بینی کو کہتے ہیں۔ جب وہ اس مشق پر حاوی ہو گیا تو کم بخت نے یہ طریقہ اختیار کیا کہ راہ چلتی لڑکیوں کی گردن پر پوری طاقت کے ساتھ نظریں جما دیتا۔ چند لمحے بعد ایسا محسوس ہوتا کہ کسی نے اس لڑکی کو بریک لگا دیا ہے۔ وہ چلتے چلتے رک جاتی اور پریشان ہو کر ادھر ادھر دیکھنے لگتی۔ جب یہ مجرمانہ حرکتیں حد سے گزر گئیں تو اس بدبخت سے سلب و تسخیر کی یہ قوت چھین لی گئی اور وہ ذہنی، اعصابی اور دماغی اعتبار سے غیر مسلّح اور نہتا ہو کر رہ گیا۔ قوت کے غلط استعمال کا نتیجہ یہی ہوا کرتا ہے۔ بعض نظروں میں قدرتی طور سے "سلب و جذب" (کھینچ لینے اور سما جانے) کی قوت موجود ہوتی ہے۔

وہ نگاہیں کیوں ہوئی جاتی ہیں یارب دل کے پار
جو مری کوتاہیِ قسمت سے مژگاں ہو گئیں

سلب اور جذب کے بارے میں بھی چند لفظ سن لیجئے۔ شیر اپنے شکار پر نظریں جما کر اس کی قوت سلب کر لیتا ہے یعنی اسے "ہپناٹائز" کر دیتا ہے، بلی چوہوں اور چڑیوں کو اسی طرح مسلوب الحرکت یعنی بے بس اور بے اختیار کر کے ان پر قابو پا لیتی ہے یہی نہیں بلکہ اگر کسی ہیبت چیز سے ہماری آپ کی ٹکر یا سامنا ہو جاتا ہے تو پاؤں ہزار ہزار من کے ہو جاتے ہیں۔ جس طرح کسی نے تمام جسمانی قوتوں کو سلب کر لیا، مجھ سے ایک شخص نے بیان کیا کہ وہ ریلوے کی پٹڑیوں کے جال کو پار کر رہا تھا کہ اس نے دیکھا کہ دور سے انجن دھواں اڑاتا، چیختا، گرجتا، چنگھاڑتا چلا آ رہا ہے۔ فوراً ایسا لگا کہ زمین نے اسکے پاؤں پکڑ لئے۔ وہ شخص کہتا تھا کہ میری کیفیت یہ تھی کہ:

نہ بھاگا جاتے ہے مجھ سے نہ ٹھہرا جائے ہے مجھ سے

امروہہ (ضلع مرادآباد، ہندوستان) کا ذکر ہے کہ میں دیہاتی علاقے میں ایک

پایاب ندی سے گزر رہا تھا کہ اچانک سامنے سے پانی کی طوفانی باڑھ غضبناک اژدہے کی طرح پھنکارتی، پھلانگتی، چھلانگیں مارتی نظر آئی تو میں تصویر حیرت کی طرح اپنی جگہ ساکت وصامت رہ گیا۔ بعض لوگ نظر کی قوت سے سلب امراض کے مدعی ہوتے ہیں، یہ لوگ مریض کے ہاتھوں میں اپنے ہاتھ ڈال دیتے ہیں جس طرح دو دوست گرم جوشی سے مصافحہ کریں۔ اس عالم میں انکی نظریں معمول یا مریض پر جمی رہتی ہیں اور یہ توجہ کی قوت سے اس شخص کے چھپے ہوئے یا کھلے ہوئے مرض کو اس کے جسم سے کھینچنے کی کوشش کرتے ہیں، میں نے بھی قوت سلب کے ذریعے بعض مریضوں کو شفایاب ہوتے دیکھا ہے....

سلب امراض کے بعض عاملوں سے واسطہ بھی پڑا ہے۔ قیام پاکستان کے بعد کا واقعہ ہے کہ میں کراچی میں بڑی بے سروسامانی کے ساتھ زندگی بسر کر رہا تھا، نہ کھانے پینے کا ٹھکانہ، نہ رہنے سہنے کا آشیانہ، مصیبت یہ کہ بخار آنے لگا، مستقل حرارت رہنے لگی، اس نیم بیماری اور نیم تندرستی کی حالت میں زندگی بسر ہو رہی تھی کہ ایک عامل سے ملاقات ہوئی جس کا دعویٰ تھا کہ وہ نظر سے مرض کو سلب کرسکتا ہے۔ کوئی شبہ نہیں کہ اس شخص میں بیماریوں کو سلب کر لینے اور بیماروں کو تندرست کر دینے کی صلاحیت موجود تھی، وہ بہترین تنویم کار یعنی ہپناٹسٹ بھی واقع ہوا تھا، میں اسکی تنویمی شفا بخشی کا شاہد عینی ہوں، بلکہ خود اس سے فیض اٹھایا ہے:

حق مغفرت کرے عجب آزاد مرد تھا

یادداشتوں کی بازیابی

اگر آپ کسی درخت کی ٹہنیوں میں پھپھوندی لگی دیکھیں، اس کے پھلوں میں کیڑا پڑ جایا کرے (میرے خانہ باغ کے ایک امرود کے پیڑ میں یہی عیب تھا) تو سمجھ لیجیے کہ جس زمین میں اس درخت کی جڑیں پھیلی ہوئی ہیں یا تو اس میں کوئی کیمیاوی نقص ہے...

ہو گیا ہے کہ درخت کی پوری قوت نشوونما روئیدگی کا نہیں آنے پائی / یا پھر ایسا ہے کہ وہ بیج ہی ناقص تھا، جس سے یہ پیڑ اگا ہے، ذہنی الجھنوں میں خود لوگ مبتلا ہوتے ہیں، ان کا حال بھی یہی ہے، اُن کی شخصیت میں اگر پھپھوندی لگ گئی ہے، اُن کا ذہن اگر مناسب برگ وبار نہیں لاتا تو سمجھ لیجئے کہ ان ذہنی الجھنوں اور جذباتی کشمکش کے پس منظر بلکہ تہ منظر میں اُن کے بچپن کے ناخوشگوار واقعات کارفرما ہیں، زندگی کے ابتدائی سات سال اور چودہ سال سخت اثرپذیری کا زمانہ ہیں اس ابتدائی زمانے میں بچوں کو جتنی ترغیبیں دی جاتی ہیں، انہیں جن عادتوں کا خوگر بنایا جاتا ہے جن روایتوں سے مانوس کیا جاتا ہے جن عقائد کی تعلیم دی جاتی ہے۔ پسند و ناپسند کے جو معیار بتائے جاتے ہیں، انہیں جن تجربات سے گزارا جاتا ہے ان سب کی مختلف تہیں اُن کے نفس کے اندر وجود میں آجاتی ہیں، جوں جوں بچہ بالغ ہونے لگتا ہے اس کا واسطہ مختلف ماحول، مختلف نظریات اور مختلف تقاضوں سے پڑتا ہے۔ اگر بچے کی شخصیت میں کوئی بنیادی نقص موجود نہیں، یا وہ دماغی اعتبار سے معذور نہیں تو آگے چل کر "خفیفت پسند" بن جائے گا، یعنی گھریلو شخصیت کے چہرے پر سماجی شخصیت کی نقاب ڈال لے گا اور اس طرح معاشرے میں بخوبی کھپ سکے گا، عام دستور وصول یہی ہے، خاندان اسی طرح معاشرے کی ترتیب میں حصہ لیا کرتے ہیں یعنی افراد خاندان اپنے محدود ماحول کے محدود مفادات سے بلند تر ہو کر معاشرے کے مجموعی مفاد کے ترجمان بن جاتے ہیں، جو لوگ ذات کی سطح سے بلند تر نہیں ہو سکتے... انکی شخصیت سمٹ کر رہ جاتی ہے، وہ خوف، مایوسی، اضطراب، اشتعال، بیزاری، کمتری کے احساس، تنہا روی، تنہا پسندی، جنسی انحراف، خود غرضی، خود بینی، خود پرستی تشدد، خود آزاری، مردم آزاری، جرائم پسندی، مجنونانہ بغاوت، یا غلط تعصبات غلط عادات اور تخریبی جذبات کا شکار ہو جاتے ہیں، انکے علاج کے متعدد طریقے

ہیں۔ فی الحال ہم تنویمی طریق علاج سے بحث کریں گے۔

انسان کا نفس۔ بحر ظلمات سے زیادہ گہرا، پر اسرار اور تاریک ہے، جب ہم اس بحر ظلمات کی چھان بین کی طرف توجہ کرتے ہیں تو بے ساختہ پکار اٹھتے ہیں۔

گہرے سمندروں میں سفر کر رہے ہیں ہم

تنویمی ترغیبات کے ذریعے معمول (مریض) کی ان دبی ہوئی خواہشوں کو کھنگالا جاتا ہے جو چپکے چپکے نفس کو فاسد کر رہی ہیں۔ ایک خط پڑھیے یہ ابھی ڈاک سے مجھے ملا ہے، اس خط سے اندازہ ہوگا کہ دبی ہوئی یادداشتوں یا ماضی کے فراموش کردہ جذباتی تجربے لوگوں کے جذباتی اور جنسی کردار کو کس طرح مسخ کر دیتے ہیں۔

اظہر خاں (کراچی) اپنے مکتوب ۱۵ جون ۱۹۷۲ء میں لکھتے ہیں کہ:

میری عمر اس وقت انتیس سال کی ہے۔ پچھلے چودہ سال میں کئی لڑکیوں سے مختلف اوقات میں دوستی رہی لیکن محدود دائرے میں! درحقیقت میں اپنے بارے میں اب تک یہی فیصلہ نہیں کر پایا کہ آیا میں عورت کی دوستی کا اہل ہوں بھی یا نہیں۔ یا تو میں کسی نفسیاتی بیماری میں مبتلا ہوں یا کوئی اور وجہ ہوگی۔ بہر حال کوئی صورت ہو مجھے امید ہے کہ آپ میری اس مشکل کا حل ضرور تلاش کر دیں گے عنقریب میری شادی ہونے والی ہے۔ لیکن یہ سمجھنے سے قاصر ہوں کہ میں اپنے جیون ساتھی کو مطمئن کس طرح کر سکوں گا، میں صنف نازک کے متعلق گرم جوش خیالات نہیں رکھتا، ہاں البتہ دلچسپی ضرور ہے۔ اظہار دلچسپی کا واحد طریقہ یہ ہے کہ صنف نازک کے کسی فرد کے پاؤں چوموں اور پاؤں چومتے چومتے جذبات کا خمار اتر جائے، اندرونی جنسی ہیجان سے فارغ ہو جاؤں۔ مجھے وہ لڑکی پسند ہے جو سخت گیر اور ظالمانہ طور طریقے رکھتی ہو، میں اس قسم کی قاتل لڑکی کی پابوسی اور سجدہ ریزی کو حاصل زندگی سمجھتا ہوں پاؤں چومتے میں اگر وہ لڑکی مجھے مارے تشدد کرے تو مجھے مزید سکون محسوس ہوگا، یہ میری

خواہش بھی ہے، تجربہ بھی۔ آج سے پانچ سال پہلے جب میں انجینیرنگ کی تعلیم حاصل کر رہا تھا میری ملاقات میڈیکل کالج کی ایک طالبہ سے ہوگئی، وہ مجھے بے حد پسند تھی اور میں اس سے شادی کا خواستگار تھا، اُسی کے گھر میں میرا آنا جانا تھا، ایک مرتبہ جب میں اُس کے گھر گیا تو وہ طبی تجربے کی غرض سے کسی خرگوش کی چیر پھاڑ کر رہی تھی، اس کا یہ طرزِ عمل (خرگوش کی چیر پھاڑ) مجھے بہت پسند آیا کیونکہ اس سے لڑکی کی تشدد پسند طبیعت کا پتہ چلتا تھا، دوسری مرتبہ اُس کے گھر گیا تو دیکھا کہ وہ پڑھائی کے سلسلے میں اپنے چھوٹے بھائی کو بُری طرح مار رہی ہے، میں اس کی سفاکی، سختی اور تشدد پسندی دیکھ کر ہزار جان سے اس کا دیوانہ ہوگیا اور روزانہ وہاں جانے لگا، اب ہم میں دوستی ہو گئی تھی، اتفاق سے اُس کے پاؤں بھی بے حد خوبصورت تھے اور ظاہر ہے کہ عورت کے پاؤں میری کمزوری ہیں اور صنف نازک کے پاؤں پکڑنا، پاؤں پڑنا اور نقش کف پا پر لوٹ دینا مقصدِ حیات! میں جب بھی اس سے ملتا تو بے تحاشا اُس کے پاؤں چومتا جس پر وہ ناراض ہو جاتی مگر میں اپنی عادت سے باز نہ آتا۔ تسکینِ قلب کی غرض سے میں کبھی اُس سے مرغی ذبح کرواتا کبھی کبوتر، جب میں اپنی تعلیم مکمل کر کے کراچی آگیا تو اُس نے خط و کتابت بند کر دی۔

اطہر خاں کے جنسی کردار پر غور کیجئے (۱) عورت کے بارے میں انکی سوچ نارمل یعنی موافق عادت نہیں۔ مردوں کی عادت کے خلاف یا ABNORMAL ہے۔

۲۔ وہ عورت کی طرف سچی مردانہ کشش محسوس نہیں کرتے، البتہ ایک عام سی دلچسپی رکھتے ہیں

۳۔ انہیں ظالمانہ رویے رکھنے والی عورتیں پسند ہیں ۴۔ وہ عورت کے پاؤں چومتے ہیں اور اس طرح انہیں بھرپور جنسی تسکین حاصل ہوتی ہے۔ اطہر خاں کے بیانات سے انداز ہو سکتا ہے کہ انکی ذہنی نشوونما میں کوئی رکاوٹ پڑی ہوتی ہے، وہ جذباتی اعتبار سے نابالغ ہیں۔ صرف وہی لوگ جنسی انحراف (SEXUAL PERVERSION)

مثلاً ہم جنس پرستی۔ خود لذتی۔ مفعولیت اور جنسی جرائم میں مبتلا ہوتے ہیں جنکی شخصیت میں کجی اور خامی رہ جاتی ہے۔ شخصیت میں کجی اور خامی کیوں رہ جاتی ہے؟ اسکو جاننے اور سمجھنے کے لئے مریض کے ذہن کو ٹٹولنا پڑتا ہے۔ بیداری کی حالت میں مریض حتی الامکان اپنے اندرونی جذبات کو چھپاتا ہے۔ بھلا کون شخص ایسا ہے جو اپنی روح کو دوسروں کے سامنے برہنہ کر دے۔ یہی نہیں بلکہ حقیقت واقعہ یہ ہے کہ نفسیاتی مریض کو اپنی جذباتی الجھنوں کی وجہ خود بھی نہیں معلوم ہوتی۔ اظہر خاں حیران ہیں کہ آخر مجھے کیا ہو گیا ہے؟ انہیں یہ تک معلوم نہیں کہ وہ نفسیاتی مریض ہیں۔ جب مریض اپنے مرض کی وجہ سے اس حد تک لاعلم ہو تو ظاہر ہے کہ علاج معالجے کے سلسلے میں وہ معالج کی کیا مدد کر سکتا ہے۔ اس صورت میں اطمینان بخش نفسیاتی علاج کا واحد طریقہ یہ ہے کہ مریض کو تنویمی عمل پر آمادہ کیا جائے۔ اور جب مریض پر تنویمی نیند طاری ہو جائے تو اس سے حسب ذیل سوالات کئے جائیں:

تم کہتے ہو کہ مجھے عورت کے پاؤں چومنے سے بھرپور جنسی لذت کا احساس ہوتا ہے۔ کیوں؟

تم کہتے ہو کہ مجھے ظالمانہ رویہ رکھنے والی عورتیں پسند ہیں۔ کیوں؟

تم کہتے ہو کہ جو عورت خون بہاتی ہے تم اس پر مرمٹتے ہو۔ کیوں؟

یہ بتاؤ کہ خون کا جنسی ہیجان سے کیا تعلق ہے؟

تمہیں خون بہتا دیکھ کر جنسی سکون کیوں حاصل ہوتا ہے؟

بچپن میں عورت کے متعلق تمہاری رائے کیا تھی؟

تمہیں عورتوں سے وہ دلچسپی کیوں نہیں جو نر کو مادہ سے ہونی چاہیئے۔

تنویمی نیند کی حالت میں بھی مریض کا ذہن ان سوالات کی مزاحمت کرے گا اور غلط جوابات دے کر معالج کو غلط راستے پر ڈالنے کی کوشش کرے گا۔ لیکن ایک

تجربہ کار عامل تنویم علاج معالجے کی ان تمام دشواریوں سے آگاہ ہوتا ہے اور وہ معمول کی ذہنی بغاوت پر غالب آکر اسکے کردار کو یکسر تبدیل کر دیتا ہے۔ ہپناٹزم اور فن تنویم کا مقصد ہی یہ ہے کہ معمول پر تنویمی نیند طاری کر کے بھولے بسرے ماضی کی ان دبی ہوئی یادداشتوں کو تازہ کیا جائے جو نفسیاتی الجھنوں یا جسمانی شکایتوں میں تبدیل ہو چکی ہیں

داہنا ہاتھ

ایک ایسے شخص سے ملاقات کا موقع ملا، جس کا داہنا ہاتھ اجنبی لوگوں کے سامنے جاتے ہوتے بری طرح کانپنے لگتا تھا، یہ شخص کسی دفتر میں ملازم تھا، مگر کام کرنے سے معذور، بظاہر نہایت تندرست اور شاندار لیکن صرف ایک شکایت نے اس کی پوری [illegible] تباہ کر دی تھی، یہ جسمانی مرض نہ تھا، داہنے ہاتھ کی کپکپاہٹ کا محرک ذہن تھا... ایکبار [illegible] متعدد مرتبہ ایکس رے کرائے گئے۔ لیکن ہاتھ کی بناوٹ یا اعصاب و عضلات میں کوئی [illegible] ابت نہ ہوا، آخر مریض نے نفسیاتی علاج کا فیصلہ کیا، میں نے مشورہ دیا کہ اس [illegible] ض کا تنویمی علاج مناسب رہے گا۔ مریض تنویمی علاج پر بخوشی آمادہ ہو گیا اور اس نے مستحکم وعدہ کیا کہ وہ تنویم کار کی ترغیب، تلقین اور حکم و ہدایت پر جی جان سے عمل کرے گا، اس قول و قرار کے بعد مریض کو سلانے کے سجشنز دیئے گئے اور اس پر جلد ہی تنویمی کیفیت طاری ہو گئی۔ تنویمی نیند میں معمول سے متعدد سوالات کئے گئے اس نے بچپن کے غالباً چار پانچ سال کی عمر کے ایک ذہنی تجربے کا ذکر کیا۔

ایک روز مریض اپنی ماں کی گود میں بیٹھا تھا کہ محلے کی کچھ عورتیں آگئیں.... کسی عورت کی گود میں ایک نہایت خوبصورت ننھا منا بچہ بھی تھا۔ مریض نے بیان کیا کہ اس کی ماں اس ننھے منے گول مٹول بچے سے بہت مانوس تھی، اس نے فوراً ہی مجھے گود سے اتار کر دوسرے بچے کو گود میں لے کر سینے سے لگا لیا۔ مریض نے (جو تنویمی

نیند میں اپنی عمر کے چوتھے یا پانچویں سال کے تجربات بیان کر رہا تھا) کہا کہ اس واقعے بلکہ حادثے سے مجھے بے حد ذہنی تکلیف (کوفت)، شرم اور صدمہ ہوا۔ میں نے غم اور غصّے سے بے قابو ہو کر اس بچّے کو طمانچہ مارنا چاہا کہ والدہ نے جھڑک دیا اور زور سے ایک مکّا میری پیٹھ پر رسید کر دیا۔ غیر عورتوں کے سامنے پٹنے کا وہ حادثہ، وہ جذباتی صدمہ، مریض کے نفس سے چمٹ کر رہ گیا تھا اور بالغ ہونے کے بعد اس جذباتی صدمے نے داہنے ہاتھ میں رعشہ پیدا کر دیا تھا۔ جذباتی صدموں اور ذہنی حادثوں کا لاشعوری عمل ہی یہ ہے کہ وہ آگے چل کر عجیب عجیب صورتوں سے ابھرتے ہیں۔ تنویمی کیفیت دور ہونے کے بعد مریض کو یہ واقعہ سنایا گیا تو ماضی کے بھولے بسرے واقعے کی پوری تصویر نگاہِ باطن کے سامنے کھنچ گئی اور اس نے اعتراف کیا کہ :

جی ہاں! میں اس بچے کو جس نے میری ماں کو مجھ سے چھیننا چاہا تھا، مارنا چاہتا تھا، لیکن جوں ہی میں نے مارنے کو ہاتھ اٹھایا، ماں کا مکّہ پیٹھ پر پڑا اور ہاتھ بیٹھ گیا، چار پانچ سال کی عمر کی یہ لغزش انجام کار ہاتھ کے رعشے میں تبدیل ہو گئی، اسی کے ساتھ مریض نے یہ بھی بتایا کہ بچپن میں وہ اپنے عضو سے کھیلنے کا عادی تھا، اس کھیل میں اسے بڑی لذت ملتی تھی۔ جب بھی ماں اُسے خودلذتی کی اس ابتدائی کارروائی میں مبتلا پاتی کافی ٹھکائی پٹائی کرتی، یہاں تک کہ ایک مرتبہ اُس کے ہاتھ پر انگارہ دھر دیا تھا آگے چل کر (تیرہ سال کی عمر میں) مریض باقاعدہ جلق (ہینڈ پریکٹس) کا عادی بن گیا اس نے ہر چند کوشش کی کہ خودلذتی کے ناپسندیدہ فعل سے باز رہے، مگر ممکن نہ ہوا ایک روز مریض نے کسی کتاب میں پڑھا کہ جو لوگ اپنے کو اپنے ہاتھ سے تباہ کرتے ہیں قیامت کے روز اس جرم کی پاداش میں اُن کے ہاتھ جہنمی آگ سے جلائے جائیں گے۔ مریض کا بیان ہے کہ یہ عبارت پڑھ کر میں لرز گیا خوب رویا سجدے میں گر پڑا۔ خدا سے دعا مانگی کہ اے پروردگار! مجھے اس گناہ سے نجات دے، خواب میں

دیکھا کہ ایک ہیبت ناک شخص یعنی (مریض کے بیان کے مطابق) فرشتۂ جہنم اس کے داہنے ہاتھ کو آگ سے جلا رہا ہے پس اسی روز سے ہاتھ میں رعشہ پیدا ہو گیا۔

جس طرح کانٹا نکل جانے سے جسم کو فوری طور پر سکون مل جاتا ہے، بالکل اسی طرح جب کسی جذباتی حادثے کا کانٹا تنویمی علاج یا تحلیل نفسی کے ذریعے نفس سے نکل جاتا ہے، تو اسی کے ساتھ ذہنی مرض کی علامات بھی دور ہو جاتی ہیں اور انسانوں کو افاقہ محسوس ہونے لگتا ہے جسمانی شکایتیں بھی رفع ہو جاتی ہیں، ایک صاحب بلّی سے بہت ڈرتے تھے۔ بلّی کو دیکھ کر اختلاج قلب کا دورہ پڑ جاتا تھا تنویمی نیند کے عالم میں انہوں نے بتایا کہ عالم شیر خوارگی میں ایک خوفناک سیاہ بلّی اُن کے لحاف میں گھس گئی تھی اور وہ اس سے ڈر گئے تھے۔ بلّی کا ڈر آگے چل کر اختلاج قلب میں تبدیل ہو گیا اور پھر وہ مستقل طور پر بیمار رہنے لگے۔ ڈاکٹر کہتے تھے کہ دل بالکل ٹھیک ٹھاک ہے، نہ رگوں میں کوئی خرابی ہے نہ دوران خون میں! ڈاکٹروں کی تشخیص اپنی جگہ صحیح تھی اور مریض کا اصرار بجائے خود درست۔ ڈاکٹر کہتا تھا کہ تم دل کے بیمار نہیں ہو۔

مریض کہتا تھا کہ میں دل کا بیمار ہوں۔

آخر یہ عقدہ تنویمی نیند کے عالم میں کھلا کہ مریض کے دورۂ دل کا سبب جسمانی نہیں ذہنی۔ صرف ذہنی اور صرف ذہنی ہے۔ بلّی کے ذکر سے چھپکلی یاد آتی۔ بہت سی عورتیں چھپکلی سے اتنا ڈرتی ہیں کہ خدا کی پناہ۔ ممکن ہے کہ سانپ کی طرح چھپکلی کی وضع بھی اُن کے ذہن میں کوئی جلنسی تصویر پیدا کر دیتی ہو۔ جب بھی کسی بہن نے مجھ سے اس خوف کا تذکرہ کیا، میں نے انہیں یہی مشورہ دیا کہ چھپکلی کے خوف سے آزاد ہونے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ روزانہ پنسل سے یا قلم سے چھپکلی کی دس یا بیس تصویریں، کارٹون اور خاکے بنایا کیجئے اور پھر اس کاغذ کو چولہے میں رکھ دیا کیجئے! اس علاج سے تقریباً ۷۰ فیصدی حالتوں میں چھپکلی کا غیر قدرتی خوف یا ختم ہو گیا یا نہ ہونے کی برابر رہ گیا، ایک دوست کو عالمِ خیال میں رات کو ہر طرف سانپ

سرسراتے، رینگتے یا پھنکارتے نظر آتے تھے۔ اُن کو مشورہ دیا گیا کہ مغرب کے وقت ربر یا پلاسٹک کا بنا ہوا مصنوعی سانپ گلے میں ڈال لیا کریں، یہ سب نفسیاتی چٹکلے سہی، لیکن انکی تاثیر ناقابلِ بیان ہے۔

ہاں تو ذکر تھا تنویمی حالت میں یادداشتوں کی بحالی کا، عام فہم الفاظ میں یوں سمجھئے کہ ہمارے نفس کے تہ خانے ہیں (یہ سب مثالیں ہیں انہیں حقیقت نہ سمجھ لیں۔) حافظے کے فلمی فیتے ایک دوسرے پر چُنے رکھے رہتے ہیں جب ہم کسی بھولی ہوئی یاد کو تازہ کرنا چاہتے ہیں تو یادداشتوں کے کسی فیتے کو تصوّر کے پروجیکٹر کے سامنے رکھ کر اس کا عکس شعور کی سطح پر ڈالتے ہیں (سینما سے دلچسپی رکھنے والے اس تیکنیک سے بخوبی واقف ہیں) اور کسی واقعے کی زندہ، جیتی جاگتی فلم نگاہوں کے سامنے آجاتی ہے، آپ بھی آنکھیں بند کر کے اس تیکنیک پر عمل کیجئے۔ ماضی کے کسی واقعے کو تصوّر کے پروجیکٹر (عکس انداز) کی مدد سے لاشعور کی اسکرین پر ڈالیے، یہ معلوم ہوگا کہ آپ خود ماضی میں پہنچ گئے ہیں، یہ تو ہوا لاشعور میں چھپی ہوئی یادوں کو بحال کرنے کا شعوری طریقہ! جس پر ہم ہر لمحے آزادی کے ساتھ خود ہی عمل کرتے رہتے ہیں، البتہ حافظے کی بحالی کے لاشعوری طریقے کو تنویمی عمل کہتے ہیں تنویمی علاج کا طریقہ یہی تو ہے کہ مریض نے ضمیر کی ملامت کی تاب نہ لاکر جن تکلیف دہ یادوں کو لاشعور کی صندوقچی میں بند کر دیا ہے اور یہ قفل بند ناگوار یادیں نفس میں جو سٹر اسنڈ پھیلا رہی ہیں اُن کو اُبھار کر شعور کی سطح پر لایا جائے تاکہ جذبات کی تطہیر اور نفس کی صفائی ہو جائے۔

جادو نہیں

آج بھی بہت سے حضرات اس غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ ہپناٹزم جادو کی کوئی قسم ہے۔ کمرشلائزڈ ہپناٹزم یعنی سڑک کے کنارے عامل و معمول کا تماشا دکھانے والوں نے اس غلط فہمی کو اور عام کر دیا ہے، جیسا کہ عرض کر چکا ہوں ہپناٹزم پر ایک باقاعدہ سائنس

کی طرح عمل کیا جاتا ہے اور ترقی یافتہ ملکوں میں تو فن تنویم کا طریقِ علاج باقاعدہ طبی خدمت (میڈیکل سروس) کا ایک جزو ہے۔ امریکہ میں یہ تحریک قبولِ عام حاصل کر رہی ہے کہ جراحی کے عملیے (سرجری کے آپریشن) تنویمی نیند کے عالم میں کئے جائیں۔ کیونکہ ایک صدی کے مسلسل تجربات سے اندازہ ہوا ہے کہ تنویمی حالت میں جراحی کا عمل غیر معمولی طور پر مفید، بے ضرر اور صحت بخش ہے، شاید ہی دنیا کا کوئی مرض ایسا ہو جس کے ازالے یا افاقے میں تنویمی طریقِ علاج سے مدد نہ لی جا سکتی ہو۔ پاکستان میں نفسیاتی اور تنویمی علاج کے ادارے نہ ہونے کی برابر ہیں۔ پھر ہم لوگ تنویمی علاج سے کس طرح فائدہ اٹھائیں۔ سو فی صدی نہ سہی تو پچاس فی صدی ہی سہی۔ میری نظر میں اس کا سب سے زیادہ آسان طریقہ خود ترغیبی اور خود تنویمی ہے۔ خود ترغیبی کی کئی مثالیں پیش کی جا چکی ہیں، ایک مثال اور سنتے چلیے۔ آپ صبح بستر سے اٹھنے کے بعد شام تک بار بار اور بالتکرار یہ فقرہ دہرائے جائیں۔

آج شام کو مجھے بخار آ جائے گا۔

اگر شام تک فی الواقعہ بخار نہ آئے گا تو طبیعت ماندی ضرور پڑ جائے گی تجربہ کر کے دیکھ لیجئے۔

سعید الدین نامی ایک بزرگ میرے پاس تشریف لائے، فرمانے لگے کہ میں انڈے کی الرجی میں مبتلا ہوں۔

انڈے کی الرجی یا حساسیت یہ کہ انڈا کھانے سے میرے جسم پر آبلے پڑ جاتے ہیں میں نے انہیں خود ترغیبی کا طریقہ بتلایا اور یہ بھی تاکید کر دی کہ وہ گرم اور بادی چیزیں نہ کھایا کریں۔

سعید الدین صاحب کو مشورہ دیا گیا کہ وہ شب میں سونے سے قبل "متبادل طرزِ تنفس" کے پانچ چکر کیا کریں اور اس کے بعد بستر پر لیٹ کر جسم کو بالکل ڈھیلا۔

بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا کریں (تنویمی حالت طاری کرنے کی بنیادی شرط یہی ہے) اور آنکھیں پیشانی کی طرف چڑھا کر دونوں نظریں ناک کی جڑ پر مرکوز کر دیا کریں اور یہ فقرہ (تلقین یا سجشن) دل ہی دل میں دہرایا کریں کہ:

میرا جسم شل ہو رہا ہے، میرا دماغ بوجھل ہو رہا ہے۔ مجھ پر تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

چند منٹ بعد جسم شل ہونے لگے گا، دماغ بوجھل ہو جائے گا اور نیند آنے لگے گی۔ پھر آنکھیں بند کر کے یہ تلقین چپکے چپکے دل ہی دل میں دہرانی شروع کر دیں کہ:

"انڈے کھا کر میرے جسم پر آبلے پڑ جاتے ہیں، یہ کوئی جسمانی مرض نہیں ہے۔ ذہنی بیماری ہے اور میں رفتہ رفتہ اس ذہنی بیماری پر غالب آجاؤں گا۔"

چند ہفتے کے بعد انڈے سے الرجی کی یہ کیفیت رفع ہو گئی اور سعید الدین صاحب صحت یاب ہو گئے۔ اعصابی، جنسی، ذہنی (جذباتی اور نفسیاتی) بیماروں کا شارٹ کٹ (مختصر) علاج تنویم ہے خواہ یہ نیند آپ نے خود طاری کی ہو اور اپنے آپکو صحت مند ہو جانے کی ترغیبات دی ہوں یا ترغیبات دینے والا کوئی عامل تنویم ہو....

یادداشت کی بحالی کا طریقہ ایک مرتبہ پھر ذہن نشین فرما لیجئے۔ حافظے کو بروئے کار لانے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ مریض یا معمول پر تنویمی حالت طاری کر کے حکم دیں کہ وہ شروع سے لے کر اب تک ماضی کی تمام الجھنوں، پریشانیوں، جذباتی صدموں اور روحانی حادثوں (نشاک) کی تفصیل۔ جن سے فلاں اور فلاں مرض پیدا ہوا ہے۔ ایک ایک کر کے بیان کرے۔ آپ معمول کے تمام بیانات قلمبند (یا ٹیپ ریکارڈ کے ذریعے محفوظ) کرتے چلے جائیں اور پھر جب معمول تنویمی نیند سے بیدار ہو تو سارے بیانات دہرا دیں، پڑھوا دیں یا سنوا دیں تاکہ وہ خود اپنے مرض کے اسباب سے واقف

ہو جاتے۔ جوں ہی وہ اپنی کسی نفسیاتی الجھن (مثلاً انجانے خوف بے وجہ غصہ... خواہ مخواہ کی مایوسی یا جنسی کمزوری کے ذہنی اسباب) کے بنیادی سبب سے واقف واقف ہوا۔ اسے پتہ چلا کہ فلاں جذباتی کشمکش کی جڑ بچپن کے کسی ذہنی حادثے میں چھپی ہوئی ہے۔ اسے صحت ہونے لگے گی۔ اندھیری رات میں چھت سے لٹکتی ہوئی رسی پر سانپ کا شبہ ہوتا ہے اور آدمی ڈرنے لگتا ہے لیکن اگر روشنی کر کے اسے دکھا دیا جائے کہ یہ سانپ نہیں رسی ہے تو ڈرنے والے کو اپنی حماقت پر ہنسی آنے لگے گی یہی حال نفسیاتی اور تنویمی علاج کا ہے۔

کردار اور ترغیب

ہم مسلسل ترغیب و تلقین سے اپنے کردار، رویے، اور عادات و اطوار میں مناسب تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں، ایک دیہاتی کہاوت ہے کہ خربوزے کو دیکھ کر خربوزہ رنگ پکڑتا ہے جو لوگ خربوزوں کی کاشت کرتے ہیں یہ بات تو وہی بتا سکتے ہیں کہ خربوزے کو دیکھ کر خربوزہ رنگ پکڑتا ہے یا نہیں۔ البتہ یہ حقیقت ہم سب کے علم میں ہے کہ آدمی کی صحبت میں آدمی کا رنگ ضرور بدل جاتا ہے۔ ایک اور کہاوت سنتے چلئے۔ "تخم تاثیر صحبت کا اثر" یعنی انسان دو چیزوں سے اثر پذیر ہوتا ہے تخم یعنی وراثت اور نسل سے! اور صحبت و ہم نشینی یعنی سوسائٹی سے! مولانا روم فرماتے ہیں کہ:

صحبت صالح ترا صالح کند
صحبت طالح ترا طالح کند

یعنی نیک آدمی کے پاس اٹھنا بیٹھنا تجھے نیک بنا دے گا اور بد آدمی کی صحبت تجھے بدی کی طرف مائل کر دے گی۔ حقیقت یہ ہے کہ زبان، تہذیب،

نسل اور وطن کے تمام امتیازات اور تعصبات اس لئے وجود میں آتے ہیں، وجود میں آتے ہیں اور وجود میں آتے رہیں گے کہ ہم مسلسل ترغیب و تلقین کے ذریعے اپنے کردار کو ایک خاص گروہی اور اجتماعی اور تہذیبی سانچے میں ڈھال لیتے ہیں۔ یہ عمل شعوری طور پر بھی جاری رہتا ہے غیر شعوری طور پر بھی۔ ہم جس خاندان سے تعلق رکھتے ہیں جس گھر اور گھرانے میں پیدا ہوتے ہیں، اس گھر اور خاندان کی عادتوں، عقیدوں، رسموں، اور نظریوں کو اپنانے پر مجبور ہو جاتے ہیں، اپنے گھرانے کا ہر عمل ہمارے لئے خاموش ترغیب کی حیثیت رکھتا ہے۔ ماں، باپ، بہن، بھائیوں اور دوسرے لوگوں کی ہر حرکت در پردہ ایک تلقین ہوتی ہے۔ جانوروں کو بھی اسی طرح سدھایا جاتا ہے۔ جنگلی ہاتھیوں کو گھیر گھار کر سدھائے ہوئے پالتو ہاتھیوں کے گلے میں شامل کر دیا جاتا ہے اور وہ خود بخود بتدریج رفتہ رفتہ تربیت یافتہ ہاتھیوں کے طور طریقوں پر عمل کرنے لگتے ہیں۔ الھڑ گھوڑے کو پالتو گھوڑے کے ساتھ تانگے میں جوت دیا جاتا ہے اور وہ ٹھوکریں کھا کر آہستہ آہستہ اپنا الھڑپن چھوڑ کر شائستہ اور تعلیم یافتہ گھوڑے کی طرح عمل کرنے لگتا ہے۔ مختصر یہ کہ خربوزے سے لے کر آدمی تک جتنی مخلوقات ہے وہ سب کی سب صحبت کی تاثیر قبول کرتی اور ماحول سے مطابقت پیدا کر لیتی ہے۔ ماحول سے مطابقت پیدا کرنے کا عمل انسانی زندگی میں غیر معمولی اہمیت رکھتا ہے۔ امر واقعہ یہ ہے کہ ہماری ذہنی صحت کا دار و مدار اسی چیز پر ہے کہ ہم کس حد تک ماحول سے مطابقت پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ یہ صلاحیت جس قدر نمایاں ہو گی، اسی قدر انسان ذہنی طور پر مطمئن اور عملی طور پر کامیاب زندگی بسر کرے گا۔ ماحول کے سانچے میں ڈھل جانے کی قابلیت اور استعداد جس قدر کم ہو گی، ذہنی الجھنوں اور دماغی پیچیدگیوں میں اسی قدر اضافہ ہو گا۔

اندازہ یہ ہے کہ پچھلے چند سال میں کم و بیش ایک لاکھ خطوط[1] میری نظر سے

[1] یہ اندازہ عالمی ڈائجسٹ (جولائی ۷۲) کا ہے۔

گزر چکے ہیں۔ ان میں نصف خطوط طلبہ اور طالبات کے ہوں گے۔ اکثر طلبہ و طالبات کے خطوط کا مضمون (انداز بیان کے تغیر کے ساتھ) ایک جیسا ہوتا ہے۔ یعنی ہم مستقبل سے مایوس ہو چکے ہیں۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ زندگی کس طرح بسر کریں.... حافظہ غائب ہوتا چلا جاتا ہے۔ ذہانت کی دھار کُند ہو رہی ہے۔

چھری ہو گئی روح کے آر پار

نہ پوچھو مرے ذہن کی کُند دھار

کسی کام میں جی نہیں لگتا۔ عجیب عجیب خیالات آتے ہیں، خوفناک خواب دکھائی دیتے ہیں۔ ذہن الجھ گیا ہے، مایوسی اور بیزاری کے دورے پڑتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ میں انہیں خود ترغیبی اور خود تنویمی کا طریقہ سکھلا دیتا ہوں یعنی ہر منفی ترغیب کی جگہ ایک مثبت ترغیب (خود ترغیبی کو AUTO-SUGGISTION کہتے ہیں۔ مثلاً میرا حافظہ غائب ہوتا چلا جا رہا ہے، یہ منفی ترغیب ہے مثبت ترغیب یہ ہو گی کہ:

میرا حافظہ بہتر ہوتا چلا جا رہا ہے۔ یہ سطور لکھ رہا تھا کہ اپنا ایک مضمون (۱۳ جولائی سنہ ۱۹۷ء) نظر سے گزرا، اس کا عنوان ہے "تنویم اور پیش بینی" عجیب عجیب کرشمے ہیں۔ انہیں بھی ملاحظہ فرماتے چلیے۔ طارق حمید لکھتے ہیں (یہ خط جولائی سنہ ۱۹۷ء کا ہے) کہ آج سے چند سال قبل میں نے اپنے چھوٹے بھائی پر تنویمی نیند طاری کرنے کا عمل شروع کیا تھا۔ پھر اس عمل کو ترک کر دیا۔ مبادا، کوئی پیچیدہ مسئلہ پیدا ہو جائے اور میں اس پر قابو نہ پا سکوں لیکن شوق پھر ابھر آیا ہے اور میں کامیابی کے ساتھ اپنے ایک دوست کو "ہپناٹائز" کر رہا ہوں، اس سلسلے میں کئی دلچسپ تجربے ہوئے اطلاعاً عرض ہے۔

مستقبل میں!

میں نے معمول پر تنویمی نیند طاری کر کے اسے ہدایت کی کہ فلاں اسکول میں جائے۔ معمول نے اسی حالتِ بے خبری میں جواب دیا کہ میں اسکول میں پہنچ گیا ہوں سوال کیا گیا کہ اس وقت کون پڑھا رہا ہے۔ معمول نے جواب دیا کہ اس وقت محمد امین صاحب پڑھا رہے ہیں، پوچھا کہ ہیڈ ماسٹر کون صاحب ہیں؟ کہا کہ ساجد ہیں ... یہ جوابات صحیح ثابت ہوتے۔ معمول سے کہا گیا کہ:

یہ سنہ ۱۹۷ء نہیں سنہ ۱۹۸۰ء ہے، اب تم کیا دیکھ رہے ہو؟

(سوال وجواب ملاحظہ ہوں)

معمول: میں اس وقت اپنے کو فوج میں کیپٹن دیکھ رہا ہوں۔

عامل: تمہارے دوست سلطان اور انور کیا کر رہے ہیں؟

معمول: وہ بھی فوج میں ہیں۔

اب تنویم کار یعنی طارق حمید نے اپنے بارے میں سوال کیا کہ: میں کیا کر رہا ہوں؟

معمول: تم ایم ایس سی کر چکے ہو اور ہاں عباس بھی ایم ایس سی کر چکا ہے۔ عباس سے میری ملاقات سنہ ۱۹۷۵ء میں ہوئی تھی (واضح رہے کہ اس وقت معمول کا ذہن سنہ ۱۹۸۰ء کی سطح پر کام کر رہا ہے)

عامل: تم آج کل کہاں ہو؟

معمول: میں آج کل پشاور میں مقیم ہوں۔ بیوی اور تین بچے میرے ساتھ ہیں اور والدین بھی!

عامل: یہ بتاؤ کہ آج کل پاکستان کے سیاسی حالات کیا ہیں؟

معمول: وزیرِ اعظم کی حکومت ہے۔

عامل: وزیرِ اعظم کا نام

معمول: یہ میں نہیں بتلا سکتا۔

(اس کے بعد طارق حمید صاحب نے اپنے معمول کی دو پیشین گوئیاں نقل کی ہیں جو جناب ذوالفقار علی بھٹو اور شیخ مجیب الرحمٰن کے متعلق ہیں، اب ان پیشین گوئیوں کے بارے میں صرف اتنا بتایا جا سکتا ہے کہ اس سال یہ دونوں پیشین گوئیاں پوری ہو چکی ہیں)

طارق حمید اپنے تنویمی تجربات بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ:

میں نے معمول سے سوال کیا کہ:

میز پر گھڑی رکھی ہے، تم اسی تنویمی حالت میں لیٹے لیٹے بتلاؤ کہ:

صحیح وقت کیا ہے؟

معمول نے گھڑی دیکھے بغیر صحیح وقت بتلا دیا، پھر معمول کو یہ حکم دیا گیا کہ:

تم تنویمی نیند سے بالکل ہشاش بشاش اٹھو گے۔ لیکن جب میں میز پر تین مرتبہ ہاتھ ماروں گا (تھپ تھپ تھپ) تو پھر تنویم زدہ یا "ہپناٹائزڈ" ہو جاؤ گے...

معمول نے میری ہدایتوں پر ٹھیک ٹھیک عمل کیا اور جب میں نے میز کو تین مرتبہ تھپتھپایا تو وہ پھر تنویمی نیند میں چلا گیا۔

نیند کی حیرت انگیزی

تنویمی کیفیت میں معمول سے جو کرشمے صادر ہوتے ہیں، انہیں بجا طور پر خارق العادات کے ضمن میں شمار کیا جا سکتا ہے۔ خارق العادات کے موضوع پر میں سلسلۂ نفسیات و ماالبعد النفسیات کے مضامین اور کتابوں میں جا بجا روشنی ڈال چکا ہوں۔ تنویم مصنوعی یا اختیاری نیند کو کہتے ہیں۔ نیند بجائے خود فطرت کا ایک حیرت انگیز مظہر ہے۔

آج تک نیند کی قابلِ اطمینان سائنسی تشریح نہیں کی جا سکی اور نہ خواب اور تعبیر کے بارے میں کوئی تجرباتی علم وجود میں آسکا ہے خواب کی تعبیر جسے "تعبیر رویا" کہتے ہیں آج بھی اس عہدِ ترقی میں بھی ایک قیاسی علم ہے۔ خوابوں میں جو واقعات نظر آتے ہیں جو چیزیں دکھائی دیتی ہیں وہ چند علامتوں اور اشاروں پر مشتمل ہوتی ہیں، ان کی تشریح کا کوئی قابلِ اعتماد ذریعہ ہمارے پاس موجود نہیں جس طرح نیند کے عالم میں خواب نظر آتے ہیں اسی طرح اختیاری نیند (تنویمی حالت) میں بھی انسانی ذہن طرح طرح کے مشاہدوں اور تجربوں سے دوچار ہوتا ہے تنویمی نیند کو پُراسرار کہا جاتا ہے۔ طبعی نیند بھی اس سے کچھ کم پُراسرار نہیں۔ آئیے ایک تحیّر انگیز واقعہ سنائیں۔

پُراسرار طبعی نیند

محترمی رئیس صاحب! تسلیمات۔ میرا مسئلہ عجیب و غریب ہے۔ میں خود جب اس کے بارے میں سوچتا ہوں تو حیران رہ جاتا ہوں۔ نہیں یہ بات ناممکن ہے۔ تاہم اس حقیقت سے کون انکار کرسکتا ہے؟ میں جو کچھ لکھ رہا ہوں اسے آپ حرف بہ حرف صحیح سمجھیں آپ مسلمان ہیں، میں یہ عجیب واقعہ خدا کو حاضر و ناظر جان کر عرض کر رہا ہوں۔

۱۵ اگست ۱۹۷۰ء کو اتوار کا دن تھا۔ میری ایک دوست لڑکی نے پکنک کی دعوت دی، یہ صاحبہ ایک سماجی کارکن اور ایک مشہور گھرانے سے تعلق رکھتی ہیں۔ کراچی یونیورسٹی کی طالبہ بھی ہیں۔ ہم چار آدمی اس پکنک میں شریک تھے، وہ، انکی سہیلی، اُن کے منگیتر اور میں خود۔ ہم ان صاحبہ کی سرخ مزدا کار میں روانہ ہوئے۔ راستے بھر ہی فلموں اور سیاسی حالات پر گفتگو ہوتی رہی۔ میں زندگی میں پہلی بار لڑکیوں سے بے تکلف ہوا تھا، ہاکس بے پہنچ کر ہم سمندر میں خوب نہائے، کھانے پینے کا سامان بھی ساتھ تھا، بیئر بھی تھی۔ میں نے پہلی بار بیئر چکھی تھی۔ ہم سب شام تک خوب خوش گپیاں کرتے رہے

یہ صاحبہ ایک بڑے باپ کی بیٹی ہیں اور اُن کے لئے یہ سب تفریحی ہنگامے روزانہ کے مشاغل کی حیثیت رکھتے ہیں۔ البتہ میں احساسِ گناہ میں مبتلا تھا۔ بہرحال ہم لوگ مغرب کے وقت گھر واپس آگئے۔ یہ قصہ ختم ہو گیا، اب دوسرا قصہ سنیئے۔ چند روز بعد تاریخ یاد نہیں۔ رات کے وقت سو رہا تھا! سوتے میں محسوس ہوا کہ میں کار میں سفر کر رہا ہوں۔ چند منٹ بعد کار ایئرپورٹ کی حدود میں داخل ہوگئی۔ سوتے ہی میں خیال ہوا کہ رات کے ۱۲ بجے ہیں، میں مڈوے ہاؤس میں داخل ہوا.... ہال خوبصورت لڑکیوں اور غیر ملکی سیاحوں سے بھرا ہوا تھا۔ شہر کے کئی نامور لوگ محفلِ رقص میں مغربی موسیقی کی دھن پر ناچ رہے تھے، اچھل کود رہے تھے۔ بوتلیں کھلی ہوئی تھیں۔ جامِ شراب گردش میں تھے، یکایک مجھے وہی ہاکس بے والی محترمہ دور سے نظر آئیں۔ بے اختیار میری طرف بڑھیں، جامِ شراب اُن کے ہاتھ میں تھا۔ سلام دعا کے بعد انہوں نے ٹانک واٹر کے ساتھ وسکی کا بڑا پیگ مجھے دیا۔ پھر میری آنکھ کھل گئی، کتنا دلچسپ خواب تھا، چند روز بعد ان محترمہ سے ملاقات ہوئی تو میری حیرت کی انتہا نہ رہی کہ وہ اس واقعے کو جو خواب میں پیش آیا تھا، مزے لے لے کر بیان کر رہی تھیں، جب میں نے انکار کیا کہ میں کبھی مڈوے ہاؤس نہیں گیا۔ نہ محفلِ رقص شریک ہوا، وسکی کا پیگ نہیں پیا، تو انہوں نے ایک اور صاحب کو گواہ کے طور پر پیش کیا جو اس محفل میں موجود تھے۔ انہوں نے بھی مڈوے ہاؤس میں میری موجودگی کی تصدیق کی... سخت حیرت انگیز واقعہ! لیکن خاموش ہو جانا پڑا۔ تاہم خلش باقی رہی اور میں اس واقعے یا عجوبے کے بارے میں سوچتا رہا۔ ایک روز شب میں اس ناقابلِ یقین گتھی کو سلجھانے کی کوشش کر رہا تھا کہ اونگھ گیا۔ نیند آگئی۔ اب طلسم ہوشربا کا جو تھا منظر سامنے آیا۔ دیکھا کہ مڈوے ہاؤس کی محفلِ رقص و سرود میں حاضر ہوں اور کراچی یونیورسٹی کی اُن طالبہ کے بجائے جو مجھے پکنک پر ہاکس بے لے گئی تھیں اور جنھوں نے پہلی بار

مڈوے ہاؤس کی محفلِ رندانہ میں میری میزبانی کی تھی۔ کراچی کی ایک اور معروف ذمتاز خاتون، بعالم خواب اس محفلِ رندانہ میں میری ہم رقص ہیں۔ میں رات بھر اُن کے ساتھ شراب نوشی کرتا رہا۔ جب آنکھ کھلی تو اس خواب پر حیران ہوا لیکن حیرا دینے والی بات یہ کہ میری زبان پر شراب کی سی تلخی تھی۔ گویا میں رات بھر وسکی پیتا رہا ہوں حالانکہ عملاً اپنے گھر میں اپنے کمرے میں اپنے بستر پر محوِ خواب تھا، یہ خواب دیکھ کر ذہن میں ایک اور گتھی سی پڑ گئی۔ یا الہٰی! یہ کیسے خواب ہیں؟ کیا کرشمے ہیں اور کیا معاملے ہیں؟ کوئی دو ہفتے کے بعد کراچی کی اُنہیں ممتاز اور معروف خاتون سے کسی محفل میں ملاقات ہو گئی، انہوں نے بڑے جوشیلے لہجے میں اس واقعے کا جو میرے لئے خواب کی حیثیت رکھتا تھا، تذکرہ چھیڑ دیا۔ میں حیران کہ آخر یہ کیا کہہ رہی ہیں؟ مگر انکار کیسے کروں؟ خواب کے مناظر جو پیش نظر تھے۔ اس طرح رئیس صاحب! خوابوں کا ایک سلسلہ شروع ہو گیا، مہینے میں ایک بار کبھی دو بار خواب کی حالت میں مڈوے ہاؤس جاتا ہوں۔ کیبرے دیکھتا ہوں۔ رقص کرتا ہوں، لطف اٹھاتا ہوں، شراب پیتا ہوں۔ اس وقت جسم پر نفیس ترین سوٹ ہوتا ہے جو میں اپنی غربت کے سبب کبھی پہن ہی نہیں سکتا، الغرض رات بھر راجہ اندر کے اکھاڑے میں رقص و موسیقی اور شاہد و شراب سے جی بہلاتا ہوں۔ صبح آنکھ کھلتی ہے تو اپنے کو روزمرّہ کے کپڑوں میں بستر خواب پر دراز پاتا ہوں۔ کیسا طلسماتی چکر ہے یہ؟ وہ محترمہ جنھوں نے مجھے ہاکس بے پر بیئر پلائی تھی، ایک مرتبہ شکایتاً کہہ رہی تھیں کہ کیا بات ہے تم رات کو ملتے ہو تو اعلیٰ ترین لباس میں ملتے ہو دن میں نظر آتے ہو تو معمولی کپڑوں میں! یہ کیا تضاد ہے؟ اب میں ان محترمہ کو کیا بتاؤں کہ میں کبھی مڈوے ہاؤس نہیں جاتا، نفیس سوٹ نہیں پہنتا، شراب نہیں پیتا رقص نہیں کرتا۔ یہ سب کچھ خواب میں نظر آتا ہے۔ بیداری میں کچھ نہیں۔ آخر ان باتوں پر کون یقین کر سکے گا، بے شک یہ ناقابلِ یقین واقعہ ہے۔ یہ خط میں چوتھی جولائی

۲۰ ۱۹۷۲ء کو لکھ رہا ہوں پہلی جولائی ہفتے کے دن میں ٹیلی وژن پر فلم دیکھ رہا تھا کہ نیند نے آلیا۔ خواب میں پھر وہی محفل، وہی منظر، وہی ماحول، وہی معاملہ، وہی مے خواری، وہی جانے پہچانے چہرے، وہی رقص، وہی ہنگامہ، آنکھ کھلی تو کچھ بھی نہ پایا

خواب تھا جو کچھ کہ دیکھا جو سنا افسانہ تھا

جناب رئیس! یہ سب کچھ کیا جادو ہے۔ میں سوچ سوچ کر پاگل ہوا جاتا ہوں۔ کیا مجھ پر کسی آسیب کا سایہ ہے؟ یا پھر جو کچھ پیش آتا ہے حقیقت پر مبنی ہے، میں ایک بدنصیب نوجوان ہوں جو معاشی بدحالی کے سبب میٹرک سے زیادہ تعلیم حاصل نہ کر سکا۔ معمولی کاروبار کرتا ہوں مگر عزت نفس قائم رکھنے کے لئے بڑے بڑے لوگوں سے تعلقات پیدا کر لیتا ہوں سماجی کام یعنی سوشل ورک کے سلسلے ہی میں کراچی کی ممتاز و معروف خاتون (جو مڈوے ہاؤس میں میری میزبان تھیں) اور پکنک والی محترمہ سے ملاقات ہوئی تھی۔ یہ صاحبہ چونکہ میرے نجی حالات سے واقف نہیں، اس لئے تصور کرتی ہیں کہ میں کسی مالدار اور نجیب اصیل خاندان سے تعلق رکھتا ہوں، کیونکہ بقول خود وہ مجھے مڈوے ہاؤس میں نفیس لباس زیب تن کئے۔ وہسکی کے جام نوش کر کے رقص کرتے ہوئے دیکھتی ہیں اچھا۔ ایک قابل ذکر بات یہ کہ اگر خود کوشش کروں تو یہ تجربہ کبھی پیش نہیں آتا۔ رات رات بھر سوچتے سوچتے گزر جاتی ہے مگر بجز نیند خراب کرنے کے کچھ نہیں حاصل ہوتا اس نہ سمجھ میں آنے والے۔ کسی پر نہ گزرنے والے اور صرف میرے ساتھ پیش آنے والے طلسم ہوش ربا واقعے کے سبب میں شہر کی عیاش اور متمول سوسائٹی کے ایک حلقے میں... جو مڈوے ہاؤس میں الف لیلائی راتیں بسر کرتا ہے کافی جانا پہچانا جاتا ہوں، کئی خواتین مجھے مڈوے کی نسبت سے جانتی ہیں حتیٰ کہ ایک خاتون نے جن سے میری حد تک بعالم خواب اور ان کی حد تک بعالم بیداری ملاقات ہوئی تھی، اس حیرت انگیز تعارف کے سبب بہ اصرار اپنی سالگرہ کی تقریب میں مدعو کیا اور مجھے خواہ مخواہ ایک قیمتی تحفہ

اُن کی نذر کرنا پڑا۔ رئیس صاحب! میری عمر تیس[1] سال ہے اور میں پاگل ہو جانے کی حد تک پریشان ہوں۔ یہ سب کچھ کیا ہو رہا ہے؟ خدارا مجھے سمجھا دیجئے۔ یہ کیا اسرار ہیں؟ یہ کیا واقعات پیش آ رہے ہیں۔ میرا دماغ چل گیا ہے یا ایسا ہونا ممکن ہے۔ ان واقعات کے سلسلے میں آپ کا تجربہ بے حد وسیع ہے۔ میں خوفِ رسوائی کے سبب اپنا مکمل نام اور پتہ نہیں لکھتا صرف H.R یاد رکھیں۔

آپ نے ایچ۔ آر کا خط پڑھ لیا، وہ کتنے چکرا دینے والے تجربے سے دوچار ہیں۔ پھر اس واردات (کیس) کا خلاصہ ذہن نشین کر لیجئے۔ اس کیس کا خلاصہ یہ ہے کہ گاہے گاہے ایچ۔ آر پر نیند طاری ہوتی ہے تو وہ بحالتِ خواب اپنے کو مڈ وے ہاؤس میں نفیس ترین سوٹ زیبِ تن کئے بعض فیشن ایبل عورتوں اور عشرت پسند مردوں کے ساتھ وہسکی پیتے اور رقص کرتے دیکھتے ہیں، یہ کیفیت اختیاری نہیں بے اختیاری ہے۔ اس طلسمی خواب کے نظر آنے میں ایچ۔ آر کے ارادے کا کوئی دخل نہیں، وہ خود کتنا ہی چاہیں، کتنی ہی کوشش کریں یہ خواب نظر نہیں آتا بعض وقت اچانک کبھی کبھی نیند طاری ہوتے ہی خود بخود اُن کا ذہن جست کرتا اور مڈ وے ہاؤس پہنچ جاتا ہے اور جب آنکھ کھلتی ہے تو اپنے کو بستر پر پاتے ہیں۔[1]

زہے مراتبِ خوابیکہ بہ زبیداریست

اس حد تک یہ خواب معمولی واقعہ ہے۔ اس میں کوئی انوکھاپن نہیں محض خواب ہے اور خواب میں ہر آدمی ناممکن چیز کو ممکن ہوتے ہوئے دیکھ لیتا اور دیکھ سکتا ہے۔ واقعہ خواب کا عجیب حصہ یہاں سے شروع ہوتا ہے کہ ایک بار جب خواب میں وہسکی پیتے پیتے آنکھ کھلی تو منہ کا مزہ تلخ پایا جیسے ابھی ابھی وہسکی کا گھونٹ لیا ہے۔

---

[1] الف لیلیٰ میں ابوالحسن کے کردار کو یاد کر لیجئے۔ اس بے چارے پر بھی یہی گزری تھی۔

یہ ایک عجیب و غریب بات ہے کہ خواب میں پی جانے والی خیالی وہسکی جاگنے کے بعد حقیقی وہسکی کے مزے میں تبدیل ہو جائے۔ خیر یہاں تک بھی اس خواب کی تعبیر تنویمی اصول سے ممکن ہے، البتہ اس تجربے کا حیرت انگیز پہلو یہ ہے کہ وہ جن لوگوں کے ساتھ بحالتِ خواب مڈ وے ہاؤس میں رقص کرتے اور شراب پیتے ہیں، وہ سب کے سب انہیں اپنے سامنے موجود پاتے ہیں۔ ایک زندہ، حقیقی، ٹھوس اور معروضی مجسمے کی شکل میں حالانکہ یہ بے چارے گھر میں اپنے بستر پر لمبے لیٹے ہوتے ہیں، چنانچہ ان کے تعلقات ان تمام خوش باش خواتین و حضرات سے ہو گئے ہیں جن کے ساتھ سوتے میں انہوں نے شراب پی اور رقص کیا تھا، واضح طور پر یوں سمجھئے کہ خواب میں H.R کے دو وجود ہو جاتے ہیں، ایک وجود جو اپنے گھر میں بستر پر لیٹا خواب دیکھ رہا ہے اور دوسرا وجود وہ جو... مڈ وے ہاؤس کی ہاؤ ہو اور لونشا نوش میں دوسرے جیتے جاگتے انسانوں کی طرح شریک ہے، عجیب بات ہے۔؟

یا الٰہی! یہ ماجرا کیا ہے؟

میں نے عرض کیا تھا کہ سجیشنز (ترغیبات) سے طاری ہونے والی نیند ہو یا وہ طبعی اور قدرتی نیند، جس کے ہم عادی ہیں، ان دونوں میں دماغ کا عمل ایک حد تک یکساں ہوتا ہے۔ عامل معمول کو سجیشن دیتا ہے کہ تم نے ابھی ابھی وسکی پی ہے اور تمہاری زبان شراب کی لذت محسوس کر رہی ہے۔ معمول بے تامل اس لذت کو محسوس کرنے لگتا ہے۔ یا معمول کو وہسکی کا پیگ دے کر یہ تلقین کی جاتی ہے کہ یہ سادہ پانی ہے۔ پی لو، معمول اس تلقین کے زیرِ اثر وہسکی کو آبِ سادہ سمجھ کر نوشِ جان کر جاتا ہے اور اسے ذرا سا بھی نشہ محسوس نہیں ہوتا۔ یا معمول کو تلقین کی جاتی ہے کہ تم بیدار ہو کر یہ محسوس کرو گے کہ میں نے وہسکی پی ہے اور اس کا ذائقہ تمہاری زبان پر موجود ہو گا۔ تنویم کار جیسا کہتا ہے جو کہتا ہے، اس پر عمل ہوتا ہے، ویسا ہی ظہور میں آتا ہے۔ یہ تنویم کاری کا

عام تجربہ ہے اور ہر عامل تنویم اس سے واقف ہے۔ ایچ۔ آر کے واقعے میں بظاہر کسی تنویم کار کا وجود نظر نہیں آتا۔ ان پر قدرتی نیند طاری ہوتی ہے اور وہ سوتے میں عجیب عجیب کشمول سے دوچار ہوتے ہیں، اس واقعے میں تنویم کار خود ایچ۔ آر کو فرض کرنا پڑے گا، یعنی وہ خود ہی عامل ہیں خود ہی معمول خود ہی اپنے کو تلقین دیتے ہیں اور خود اس تلقین پر عمل کرتے ہیں۔ ایچ۔ آر کا ذہن ہمیشہ اس واقعے کو دہراتا رہتا ہے، ذہن میں کسی واقعے کو مسلسل دہرانا، مؤثر ترغیب کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور پھر وہ ترغیب جادو کی طرح معمول پر غالب آجاتی ہے۔ ایچ۔ آر کی اپنی ترغیبات اُن کے لئے زبردست عامل تنویم کی حیثیت اختیار کر چکی ہیں۔ فرق یہ ہے کہ اُن کا عامل تنویم (یعنی خود اُن کا اپنا لفس) اُن کے اختیار میں نہیں۔ یہ بات اُن کے بس میں نہیں کہ جب چاہیں سوتے میں اپنے کو مڈ وے ہاؤس پہنچا دیں اور وہاں خواتین و حضرات کے ساتھ شغل مے نوشی میں شریک ہو جائیں۔ ہوتا یہ ہے کہ ایچ آر کا اندرونی تنویم کار (وہی نفس یا لاشعور) جب مناسب سمجھتا ہے ایچ۔ آر کو حالت خواب میں محفل رقص و مے میں لے جاتا ہے اور وہ یہ ڈرامہ اتنی خوبی سے انجام دیتا ہے کہ جاگ جانے کے بعد اور جاگ جانے کے باوجود وہ خواب میں پی ہوئی وہسکی کو تلخی کا م و دہن میں محسوس کرتے ہیں۔ یہ تو ہوئی اس تجربے کی وہ تشریح جو ایک ہپناٹسٹ کرے گا۔

تقسیم شخصیت

اب آیئے نفسیات کی طرف! نفسیات اس باب میں کیا کہتی ہے؟ نفسیات کے نقطۂ نظر سے ایچ۔ آر۔ شیزوفرینیا یا تقسیم شخصیت کے مریض ہیں۔ نیند طاری یا شعور کی رو معطل ہوتے ہی اُن کی شخصیت کے دو حصے ہو جاتے ہیں۔ شخصیت کا ایک حصہ بستر پر موجود رہتا ہے اور دوسرا حصہ مڈ وے ہاؤس میں سرگرم عمل

ہو جاتا ہے۔تقسیم شخصیت کا مرض بیسویں صدی کی عام بیماری ہے۔اس بیماری کے نتیجے میں انسانی ذہن مکمل طور پر دو حصوں میں بٹ جاتا ہے۔کبھی کبھی تو ایسا ہوتا ہے کہ ذہن یا شخصیت کے ایک حصّے کو دوسرے حصّے کی سرگرمیوں کا کوئی علم نہیں ہوتا۔ مریض کی اصلی شخصیت پر جس سے دوسرا حصّہ کٹ جاتا ہے، دوسری شخصیت اس طرح غالب آجاتی ہے کہ آدمی اپنی حقیقی اور اصلی ذات سے بالکل غافل اور بیگانہ ہو جاتا ہے۔آپ نے بہت سے پاگل دیکھے ہوں گے جو اپنے کو مہدی نوعود۔خدا کا فرستادہ بادشاہ یا سائنس داں یا عیب داں یا کچھ اور عجیب وغریب چیز تصوّر کر لیتے ہیں۔ اور زندگی کا بیشتر حصّہ اسی خیالی دنیا میں گزار دیتے ہیں، یہاں آدمی کی حقیقی شخصیت پر خیالی اور فرضی شخصیت اس قدر غالب آجاتی ہے کہ وہ خود اپنے کو پہچاننے سے قاصر رہتا ہے۔میری نظر سے بہت سے لوگ گزرے ہیں جو دہری شخصیت کے شکنجے میں جکڑے ہوئے تھے۔حقیقی معنی میں ہر آدمی دہری شخصیت کا مالک ہوتا ہے۔عام آدمی کی حقیقی شخصیت بشرطیکہ وہ دماغی کمزوری میں مبتلا نہ ہو باشعور اور حقیقت پسند ہوتی ہے مگر اس باشعور اور حقیقت پسند شخصیت کا ایک ہمزاد بھی ہوتا ہے۔جسے ہم اس کی خیالی شخصیت کے نام سے یاد کر سکتے ہیں جس سے وہ کبھی کبھی لطف اندوز ہوتا رہتا ہے۔ہزاروں ایسے نوجوان نظر سے گزرے جنھوں نے زندگی کی کڑوی کسیلی حقیقتوں اور برہنہ بے رحم سچائیوں کی تاب نہ لاکر اپنے کو خواب وخیال کی دنیا میں گم کر دیا تھا۔وہ حقیقی دنیا سے منھ موڑ کر عالم خیال میں اپنے کو شہزادے، حکمراں، سائنس داں، ادیب، شاعر، مؤرخ، فلسفی، آرٹسٹ اور ایک انقلاب انگیز انسان کے روپ میں دیکھتے تھے اور انہیں اس تصوّر سے گہرا قلبی سکون ملتا تھا۔یہ دوسری شخصیت دہری شخصیت ہے۔اس شخصیت کی تشکیل عقل، شعور، حقیقت پسندی اور "کامن سنس" نے نہیں کی محض جذبات، خیالات

خواہشات اور تصورات نے کی ہے۔ ہر شخص عمر کے کسی نہ کسی حصے میں کسی نہ کسی وقت دہری شخصیت کے تجربے سے ضرور گزرتا ہے۔ جھونپڑوں میں رہنا حقیقی شخصیت ہے اور محلوں کے خواب دیکھنا خیالی یا دہری شخصیت۔ اگر معاملہ اس حد تک رہے تو چنداں تشویش کی بات نہیں صحت مند اور حقیقت پسند ذہن کو کبھی نہ کبھی خواب و خیال کی زندگی بھی بسر کرنی چاہیئے۔

اچھا ہے دل کے ساتھ رہے پاسبان عقل
لیکن کبھی کبھی اسے تنہا بھی چھوڑ دے

لیکن اگر آدمی کی اصلی اور بنیادی شخصیت کمزور اور شگاف پذیر ہے شگاف پذیری کا مطلب یہ کہ اس میں دراڑ پڑ سکتی ہے تو پھر ایک نئی شخصیت وجود میں آجاتی ہے اور رفتہ رفتہ اس قدر طاقت حاصل کر لیتی ہے کہ آدمی عالم خیال میں فقیر سے بادشاہ۔ عاشق سے معشوق اور بندے سے خدا بن جاتا ہے۔ ایچ۔آر۔ دہری شخصیت کے مالک ہیں ورنہ یہ تجربہ ظہور پذیر ہی نہ ہو سکتا تھا کہ بستر پر لیٹے لیٹے خواب خرگوش کے بھی مزے لے رہے ہیں اور مڈوے ہاؤس کی رنگین محفلوں میں بھی شریک ہیں۔ نفسیات کی پرواز اسی حد تک ہے کہ وہ ایچ۔آر کو شیزو فرینیا کا مریض قرار دے کر نفسیاتی طریقے پر علاج شروع کر دے۔ جہاں تک اس تجربے کے دوسرے حصے کا تعلق ہے یعنی ایچ۔آر کی شخصیت کا ایک حصہ اپنے مرکز سے کٹ کر مڈوے ہاؤس چلا جاتا ہے اور وہاں جو کچھ گزرتی ہے اس سے شخصیت کے مرکزی حصے پر جو گھر پر موجود ہے برابر مطلع کرتا رہتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ یہاں تک کہ شخصیت کا جزو "ب" محفل رقص میں شراب پیتا ہے تو شراب کی تلخی اور اس کا مزہ شخصیت کا جزو "الف" بھی جو گھر پر آرام کر رہا ہے محسوس کرتا ہے تو پھر اس تجربے کو نفسیات نہیں مابعد النفسیات کی روشنی میں دیکھنا چاہیئے۔ نفسیاتی علاج کی حدود شیزو فرینیا پر ختم ہو جاتی ہیں

اس کے بعد مابعد النفسیات کی حدود شروع ہوتی ہیں۔ نیز یہ موضوع (تقسیم شخصیت) اس کتاب کی حدود بحث سے باہر ہے۔ درحقیقت تنویم کا عمل بھی یہی ہے کہ وہ معمول کی شخصیت کو دو حصوں میں تقسیم کر دیتا ہے۔ ایک شخصیت معمول کی اپنی ہوتی ہے دوسری شخصیت عامل کی پیدا کی ہوئی ہوتی ہے۔ ترغیب و تلقین اور حکم و ہدایت کے ذریعے تنویم کار، تنویم زدہ کی شخصیت کے ایک حصے کو اپنے زیر حکم لے آتا ہے اور پھر تنویمی معجزے رونما ہوتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ بعض اوقات تنویمی ترغیبات کے ذریعے معجز نما واقعات پیش آجاتے ہیں کہ نہ یقین کرنے کو جی چاہتا ہے نہ انکار کی ہمت پڑتی ہے۔

عبداللہ عامل

جالب سید، نواب شاہ اپنے گرامی نامے (۳ نومبر ۱۹۶۸ء) میں لکھتے ہیں کہ:

عرصہ دراز سے چند علمی موضوعات کے سلسلے میں آپ سے کچھ دریافت کرنا چاہتا تھا مگر مصروفیات اجازت نہیں دے رہی تھیں۔ امید واثق ہے آپ میری علمی تشنگی دور فرماتے ہوئے معمول کے مطابق پوری توجہ سے جوابات عنایت کریں گے۔

غالباً دس یا گیارہ ماہ کی بات ہے کہ ایک عمر رسیدہ شخص کو والد صاحب ساتھ لے کر گھر آئے۔ اب وہ شخص شاید پنجاب کے کسی علاقے میں ہوگا اپنے کام دھندے میں مصروف! اس نے اپنے جن کمالات کا اظہار کیا — میں انہیں کا تذکرہ کرنا چاہتا ہوں۔ اس واقعے نے درج ذیل سوالات ذہن میں پیدا کئے ہیں۔ سب سے پہلے اس نے ایک دس گیارہ سالہ بچے کو فرش پر لٹایا اور اس کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی۔ میں اور والد بزرگوار بھی اس موقع پر موجود تھے۔ ہاں یہ کہنا بھول گیا کہ اس کا نام عبداللہ ہے۔ عبداللہ کے کہنے پر ہم نے درود شریف پڑھا اور

بچے پر پھونکا، اس کے بعد عامل یعنی عبداللہ نے بچے کو حکم دیا کہ

"تصور کرو، تم فلاں مقام پر ہو، پھر اپنے دوستوں کے ساتھ جا رہے ہو انہیں سلام کر رہے ہو، وہ جوابات دے رہے ہیں۔

آہستہ آہستہ بچہ عبداللہ عامل کے احکام کی تعمیل کرنے لگا، اور سب کچھ بتانے لگا۔ مثلاً اس نے اسکول کے بارے میں صحیح صحیح بتایا کہ میری بائیں طرف بلڈنگ ہے... دائیں طرف کیکر کا درخت، سامنے لائبریری کی عمارت۔ پشت کی طرف کوارٹرز، غرض لڑکے کی کیفیت یہ تھی کہ باوجودیکہ وہ سویا ہوا نہ تھا مگر یہ نہیں کہہ سکتے کہ ہوش میں تھا اس میں نہ حس تھی نہ حرکت! اس کا جسم اکڑ گیا تھا۔ عبداللہ نے حکم دیا کہ اب تصور کرو کہ تم ایک خاص دربار میں ہو۔ بادشاہ سامنے بیٹھے ہیں۔

لڑکے نے تصدیق کی اور کہا کہ میں بادشاہ کے سامنے حاضر ہوں۔

بادشاہ کو سلام کرو، عبداللہ نے حکم دیا۔

لڑکے نے کہا کہ بادشاہ سلامت سلام کا جواب دے رہے ہیں۔ اب عامل نے لڑکے سے کہا کہ تم خواجہ خضر سے ملاقات کر رہے ہو۔ معمول بچے نے سر ہلا کر تصدیق کی عبداللہ نے کہا کہ خواجہ خضر سے کہو کہ کیا آپ ہمارا کام کر دیں گے۔ لڑکے نے کہا وہ کہتے ہیں کر دیں گے۔ اس کے بعد معمول سے کہا گیا کہ وہ خواجہ خضر کے ساتھ فلاں فلاں جگہ جائے۔ چنانچہ لڑکے نے خواجہ خضر کے ساتھ جگہ جگہ کی سیر کی اور حیرت یہ ہے کہ رئیس صاحب کہ جہاں جہاں سے خواجہ خضر کے ساتھ بھیجا گیا، وہاں کے حالات حرف بہ حرف صحیح بتائے حالانکہ یہ وہ مقامات تھے جن سے لڑکا قطعاً واقف نہ تھا۔ پھر عبداللہ نے اپنے معمول سے کہا کہ حضرت خضر سے کہو کہ فلاں اور فلاں مرحوم کی روح کو طلب کریں۔ لڑکے نے حکم کی تعمیل کی اور خواجہ خضر کی وساطت سے روحوں کو بلایا گیا اور مرحومین نے اپنی زندگی کے سچے سچے حالات اور زندگی کے بعد کے حیرت انگیز تجربات بیان کیے۔

پھر ایک عجیب تجربہ کیا گیا وہ یہ کہ بچے سے (جو تنویمی حالت میں آنکھوں پر پٹی باندھے بے سدھ پڑا تھا) کہا گیا۔

خواجہ خضر سے کہو کہ وہ فلاں اور فلاں زندہ آدمی کی روح کو طلب کریں۔

خواجہ خضر نے زندہ آدمیوں کی روحیں طلب کر لیں اور اُن سے سوال وجواب شروع ہو گئے۔ زندہ اور مردہ افراد کی روح کو طلب کر کے اُن سے جرح کرنے کے علاوہ ہم نے معمول سے یہ بھی دریافت کیا کہ فلاں شخص کے دل میں کیا ہے؟ فلاں آدمی کیا سوچ رہا ہے؟ فلاں کی نیت کیا ہے؟ ہم نے ہر طرح آزما لیا، ہر قسم کا تجربہ کیا اور پورے یقین واعتماد سے کہہ سکتے ہیں کہ معمول نے تنویمی حالت میں جو کچھ بتایا، جو کچھ بیان کیا، اس کا بڑا حصہ صحیح تھا۔ جب یہ سب کچھ ہو گیا تو عبداللہ نے لڑکے سے کہا کہ:

خواجہ خضر کا شکریہ ادا کرو۔

لڑکے نے شکریہ ادا کر دیا۔

پھر کہا کہ خواجہ خضر سے پوچھو کہ آپ کو کتنے روپے قبول ہیں؟

لڑکے نے کہا کہ پانچ روپے۔

چنانچہ خواجہ خضر کا نذرانہ پانچ روپے عبداللہ تنویم کار کو ادا کر دیا گیا، ان تمام کرشمہ آرائیوں کے بعد عبداللہ نے بچے کو (جو بدستور فرش پر زندہ لاش کی صورت میں پڑا تھا) نارمل حالت میں لانے کی کوشش شروع کر دی، اس کی آنکھوں پر جو پٹی باندھی گئی تھی، کھول دی اور وہ پن بھی نکال لی جو بچے کے ہاتھ میں عبداللہ نے یہ دکھانے کے لئے چبھوئی تھی کہ اس کی قوتِ احساس بالکل ختم ہو گئی ہے۔

ان واقعات کے اعادے کے بعد سید جالب لکھتے ہیں کہ:

عبداللہ کی حالت یہ ہے کہ وہ اُجڈ، جاہل اور دیہاتی ہے۔ اس سے

لکھنا پڑھنا قطعی نہیں آتا، گھٹیا ذوق رکھتا ہے۔ طرّہ یہ کہ بارلیش ہے۔ نمازی ہے۔ کسی قدر مسخرا، بے پناہ گپّی اور کند ذہن، ادنیٰ درجے کی شخصیت کا حامل اس شخص کے کمالات ہم لوگوں کے لئے معمّہ ہیں۔ ابا جان علوم مخفیہ سے بے حد ذوق رکھتے ہیں اور اس معمّے یا کرشمے کی علمی اور تحقیقی وضاحت چاہتے ہیں میں! اپنے منتشر مطالعے کی بنا پر کہہ سکتا ہوں کہ ان واقعات کا تعلق اسپریچول ازم اور ہپناٹزم سے ضرور ہے بہر حال یہ تو میرا قیاس ہے، صحیح فیصلہ تو آپ ہی کر سکتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ اس شخص کے علم کی حقیقت کیا ہے؟ صحیح مشورے۔ ماضی کے متعلق درست اطلاعات مستقبل کے بارے میں ٹھیک ٹھیک پیش گوئیاں، حال کے بارے میں نصیحتیں اور فہمائشیں زندہ اور مردہ روحوں سے بات چیت۔ صحیح واقعات کی نشاندہی۔ آخر یہ سب کیا ہے؟ ان چیزوں کی تشریح کس طرح کی جائے؟ کیا ان واقعات کا تعلق روحانیت سے ہے؟ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ بچہ ان تمام حالات و واقعات سے قطعاً بے خبر ہے، اسے اس کیفیت میں خواجہ خضر نے خانۂ کعبہ۔ بیت المقدس مسجد اقصیٰ۔ اور جنّت و دوزخ کی سیر کرائی مگر معمول کو کچھ یاد نہیں، اب ایک اور بد نصیبی ملاحظہ ہو۔ عبداللہ کے اس تجربے کے نو مہینے بعد بچہ جو اب نویں درجے میں ہے، ایک عجیب دماغی مرض میں مبتلا ہو گیا ہے۔ جب وہ کسی وقت غصّے میں ہوتا ہے تو اس پر دورہ سا پڑ جاتا ہے۔ عجیب اول فول بکتا ہے۔ زور زور سے چیخیں مارتا ہے جسم سرد پڑ جاتا ہے۔ رنگ پیلا ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں دے دے مارتا ہے۔ میرا خیال ہے کہ اس میں شدید اثر پذیری کی کیفیت پیدا ہو گئی ہے۔ یہ دورہ اب تک دو مرتبہ پڑ چکا ہے۔ بچے کو ہوش میں آنے کے بعد دورے کی کبھی کوئی بات یاد نہیں رہتی

جالب سید (صفدر علی شاہ اصل نام ہے) کا یہ خط پڑھنے کے بعد میں

نے اُن سے کچھ وضاحتیں طلب کیں۔ ان وضاحتوں کے جواب میں انہوں نے لکھا کہ:

آپ نے دریافت کیا ہے کہ عبداللہ کے معمول لڑکے نے تنویمی حالت میں روحوں سے جو گفتگو کی تھی، اس کی تفصیل سے مطلع کیا جائے۔ اب میں یہ بھی انکشاف کر دوں کہ معمول میرا حقیقی چھوٹا بھائی ہے۔ دوسری بات یہ کہ عامل لڑکے کی وساطت سے خواجہ خضر سے سوال و جواب کرتا تھا ہم نے پوچھا کہ یہ خواجہ خضر کون ہیں؟ تو عبداللہ عامل نے بتایا کہ یہ ایک جن ہے (جو خواجہ خضر کے نام سے جواب دیتا ہے) معمول لڑکا در حقیقت اس جن کا آلۂ کار تھا۔ عبداللہ لڑکے کو مخاطب کر کے سوال کرتا اور خواجہ خضر نامی جن لڑکے کی زبان سے اس سوال کا جواب دیتا۔ یہ بات تعجب انگیز ہے کہ بعض ایسی باتوں کا انکشاف لڑکے کی زبان سے جن نے کیا جن کا علم نہ عامل کو تھا نہ وہ جواب ہمارے وہم و گمان میں آسکتا تھا، مثلاً اباجان نے سوال کیا کہ بڑے بیٹے کی شادی کہاں کی جائے جواب ملا کہ دور کی خالہ کی اکلوتی بیٹی سے! دریافت طلب امر یہ ہے کہ اس نے یہ مشورہ کس بنیاد پر دیا۔ حالانکہ ابھی تک متعلقہ اور متذکرہ گھرانے کی نسبت کوئی رائے طے نہیں کی گئی۔ دوسرا سوال میرا تھا۔ میں ضعفِ چشم میں مبتلا ہوں۔ جواب دیا گیا کہ یہ شکایت قدرتی ہے اور اس کے دور ہونے کا امکان نہیں۔ صرف گرم اشیاء سے پرہیز کریں۔ اب اس جن نے معمول کی معرفت جو گفتگو کی جو نصیحتیں ارشاد فرمائیں، ان کا خلاصہ سن لیجئے اباجان کو نصیحت کرتے ہوئے کہا کہ:

آپ حج کا ارادہ ملتوی کر دیں۔ پہلے بچوں کی شادی ضروری ہے۔ یہ نہیں تو بڑے لڑکے کی شادی ضرور کر دیں۔ بڑے لڑکے کی شادی خالہ کی اکلوتی لڑکی سے کی جائے۔ آخرت کے بارے میں ایک سوال کا جواب دیتے ہوئے خواجہ خضر (جن) نے کہا کہ مجھ سے چند گناہ سرزد ہوتے تھے جن کے سبب عالم ارواح میں میری ترقی رُک گئی ہے آپ لوگ ہر شب جمعہ میں میری ترقیِ مدارج کے لئے سورۂ یٰسین پڑھا کریں۔ اباجان سے کہا کہ

اپنے سب سے چھوٹے بھائی کا خیال رکھیں جو پاک پٹن میں مقیم ہے۔ اس کے بعد معمول کے توسط سے جن سے کہا گیا کہ اسے جنت میں دادا جان کی روح کے پاس لے جاؤ۔ معمول نے کہا کہ میں جنت میں ہوں۔ دادا جان سامنے موجود ہیں:

دادا جان کا حلیہ بیان کرو (معمول کو ہدایت کی گئی)

لڑکے نے دادا جان کا صحیح صحیح حلیہ بیان کیا۔ پھر کہا کہ وہ حوروں میں گھرے ہوئے ہیں۔ پھر اس نے جنت کے پھلوں اور نہروں کا ذکر کیا، دادا جان نے معمول کے ذریعے ابا جان اور والدہ کو دعائیں بھیجیں۔ اس کے بعد معمول سے کہا گیا کہ عالم ارواح میں مرحوم ماموں زاد بھائی تصدق حسین سے ربط پیدا کرو۔ معمول نے مرحوم سے ربط پیدا کیا۔ ہم نے بھائی تصدق حسین سے درخواست کی کہ وہ اپنی بیوی کو معاف کر دیں۔ معمول نے کہا۔ وہ کہتے ہیں اس نے لڑائی جھگڑوں سے میری زندگی تلخ کر دی تھی، پھر اپنی زیادتیوں کی تلافی نہیں کی، لہٰذا میں اسے معاف نہیں کر سکتا۔ پھر سوال کیا گیا کہ آپ کو موت کس طرح آئی؟ مرحوم نے معمول کے ذریعے جواب دیا کہ میری کار درخت سے ٹکرا گئی تھی۔ سر اور کنپٹی پر زخم آئے اور ہسپتال پہنچنے سے قبل روح جسم سے نکل گئی۔ معمول نے مزید بتایا کہ تصدق حسین جنت میں سرخ کپڑے پہنے ہوتے ہیں کیونکہ ان کی موت خونیں حادثے سے ہوئی تھی پھر سوال کیا کہ بھائی بشارت کی روح کو بلاؤ (یہ ماشاء اللہ بقید حیات ہیں اور کراچی یونیورسٹی میں زیر تعلیم) انہوں نے کہا کہ میں ٹھیک ٹھاک ہوں۔ پرسوں امی نے مجھے سو روپے کا ڈرافٹ بھیجا ہے (یہ تفصیل حرف بہ حرف درست تھی) پوچھا خالہ جان کہاں ہیں؟ کیا کر رہی ہیں؟ معمول لڑکے نے جن سے معلوم کر کے بتایا کہ وہ لائل پور میں اپنے مکان کے اندر باورچی خانے میں بیٹھی آلو گوبھی پکا رہی ہیں (بعد کو ان تمام اطلاعات کی تصدیق کر لی گئی)

یہ تمام تفصیلات جناب سید نے اپنے دوسرے خط میں بیان کی ہیں۔

یقیناً یہ ایک تنویمی کیس ہے۔ عبداللہ کی حیثیت تنویم کار کی ہے اور دس بارہ سال کے بچے نے معمول کے فرائض انجام دیئے، اس موقع پر یہ عرض کردینا مناسب ہے کہ دس بارہ یا چودہ پندرہ سال تک کی عمر کے بچے بہترین معمول ثابت ہوتے ہیں، کیونکہ ان میں مزاحمت کی قوت کم اور اثر پذیری کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ یہی حال بالعموم عورتوں کا ہے، وہ بھی اعصابی طور پر نازک، دماغی اعتبار سے تخیل آفریں اور مزاجاً حساس ہوتی ہیں۔ لیکن ہر بچے یا عورت کی حساسیت کا پیمانہ یکساں نہیں ہوتا، یہاں بھی فرقِ مراتب پایا جاتا ہے۔ کوئی زیادہ حساس کوئی کم۔ جالب صاحب نے اپنے جس بچے کا ذکر کیا ہے اس کے اندر پہلے ہی سے اعصابی حساسیت موجود تھی، چنانچہ تنویمی عمل کے بعد اس پر ہسٹریا کے سے دورے پڑنے لگے۔ میں نے ایچ۔ آر کے تجربے پر بحث کرتے ہوئے تقسیم شخصیت کا ذکر کیا تھا کہ معمول کا ذہن تنویمی حالت میں دو حصوں میں بٹ جاتا ہے۔ اس لڑکے پر بھی بحالت تنویم یہی کیفیت طاری ہوئی۔ اس کی شخصیت کے دو حصے ہو گئے۔ شخصیت کا ایک حصہ آنکھوں پر پٹی باندھے سامنے فرش پر لیٹا تھا اور ذہن کا دوسرا حصہ خواجہ خضر نامی جن کے ساتھ نہ جانے کہاں کہاں کی سیر کرتا پھر رہا تھا، کبھی عالم ارواح میں جا نکلا، کبھی جنت میں جا گھسا۔ کبھی لوگوں کے دلوں کے راز معلوم کر لئے۔ کبھی مستقبل میں جست لگا دی۔ کبھی ماضی کو کھنگال آیا، یہ کہنا کہ معمول نے واقعی کسی جن سے رابطہ پیدا کر لیا تھا اور وہی جن اسے دنیا و عقبیٰ میں لئے لئے پھرتا تھا۔ قبل از وقت ہے۔ ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ خواجہ خضر کوئی اور نہ تھے بلکہ خود معمول کے ذہن کا کٹا ہوا حصہ خواجہ خضر کا پارٹ ادا کر رہا تھا انسانی نفس بڑی پراسرار چیز ہے اور ابھی تک ہم قطعیت کے ساتھ اس کے بارے میں کچھ نہیں جانتے۔ خواجہ خضر..... عالم ارواح۔ دوسروں کے دلوں کے راز جان لینا۔ آنے والے واقعات کی ٹھیک ٹھیک پیش گوئی کرنا، ماضی کی واردات صاف اور صریح طور پر دہرا دینا۔ جنت میں دادا جان کی روح سے ملاقات، ان سے گفتگو، بہشت

میں تصدق حسین کا سرخ کپڑے پہنے نظر آنا، یہ سب نفس انسانی کی ڈرامہ سازی اور کرشمہ آرائی ہے معمول نہ کہیں آیا نہ کہیں گیا۔ صرف یہ ہوا کہ تنویمی حالت میں اس کے ذہن کے دو ٹکڑے ہو گئے۔ ایک ٹکڑا بیرونی دنیا (یعنی عامل وغیرہ) سے وابستہ رہا اور ذہن کا دوسرا ٹکڑا، زمان و مکان کی سطح سے بلند ہو کر تصورات کی دنیا میں جا پہنچا۔ تصورات کی دنیا میں معمول کو جنت و دوزخ۔ خانہ کعبہ۔ مسجد اقصیٰ اور عالم ارواح۔ غرض وہ سب کچھ نظر آ گیا جو اشاروں، تشبیہوں، علامتوں اور استعاروں کی شکل میں ہمارے نفس کے اندر موجود ہے۔ ان تجربات و مشاہدات سے معلوم ہوتا ہے کہ ساری کائنات کا ذہن اور نفس ایک ہے جس طرح یہ پوری کائنات ایٹم سے ظہور میں آتی ہے پھر اس بنیادی مادے نے بہت سی شکلیں اختیار کر لیں۔ مثلاً بے شمار عناصر ان ایٹموں سے وجود میں آ گئے۔ اسی طرح کائنات کا "نفس کلی" ایک ہی ہے اور ہر شخص کے وجود میں اس نفس کلی کی ایک شاخ پہنچی ہوئی ہے۔ اس شاخ کو ہم اپنا یا انفرادی نفس کہتے ہیں۔ میں کہتا ہوں کہ میرا ذہن یہ سوچ رہا ہے۔ میری حد تک "میرا ذہن" کہنا ٹھیک ہے۔ لیکن در اصل یہ کائناتی ذہن ہی کا ایک عمل ہے جو میری سوچ کی شکل میں مجھے محسوس ہو رہا ہے۔ بجلی گھر سے کروڑوں اربوں برقی قمقمے برقی تاروں کے ذریعے پیوستہ ہیں۔ جوں ہی بجلی گھر سے برقی کرنٹ دوڑتی ہے تمام قمقمے جگمگانے لگتے ہیں۔ یہی حال کائناتی ذہن کا ہے۔ کائناتی ذہن میں لامحدود تصورات موجود ہیں۔ ہمارا اور آپ کا ذہن اسی نفس کلی سے استعارے۔ تشبیہیں۔ تصورات و خیالات اخذ کرتا ہے اور یہ سمجھتا ہے کہ یہ سب کچھ اسی کی دریافت ہے حالانکہ:

آتے ہیں غیب سے یہ مضامیں خیال میں

نفس کلی (جسے نفسیات کی اصطلاح میں اجتماعی لاشعور کہتے ہیں) نہ زمانے

کی زنجیروں سے پابند ہے، نہ مکان کی حدود میں مقید! یہ نہ حال سے تعلق رکھتا ہے نہ ماضی سے نہ آج سے نہ کل سے۔ نفس کلی کی ایک شعاع ہمارے اندر بھی جگمگا رہی ہے جسے ہم اپنا نفس کہتے ہیں عقل کل کا ایک پرتو ہمارے اندر بھی جلوہ گر ہے جسے ہم اپنی عقل سمجھتے ہیں، انسانی زندگی کی اپنی ضرورتوں اور مصلحتوں کا تقاضا یہ ہے کہ اس کا ذہن، کچھ حدود میں رہ کر کام کرے۔ اگرچہ ہر برقی قمقمہ تار کے ذریعے بجلی گھر سے پیوست ہوتا ہے جس میں ہمیشہ بجلی دوڑتی رہتی ہے۔ لیکن بجلی کے عام استعمال کے لئے سوئچ ضروری ہے۔ تاکہ ہم جب چاہیں قمقمے کو روشن کر دیں، جب چاہیں بجھا دیں ہمارے ذہن کے سوئچ عملی زندگی کے ہاتھ میں ہیں، اگر ہمیشہ ہمارا رابطہ کائناتی ذہن سے بے روک ٹوک قائم رہتا تو ہم عملی زندگی نہ بسر کر سکتے۔ ہم میں انفرادیت نہ پیدا ہوتی۔ ہم اپنا ذاتی تشخص نہ کر سکتے۔ قطرے کے اپنے تشخص کے لئے ضروری ہے کہ اسے سمندر سے الگ کر لیا جائے۔ ذرے میں انفرادیت پیدا کرنے کے لئے لازمی ہے کہ اسے ریگ زار سے اٹھا لیا جائے۔ یہی حال میرا اور آپ کا ہے، میں اور آپ "میں" اور "آپ" اسی وقت بن سکتے ہیں، جب ہم کائنات کی مطلق انا، یعنی "ہمہ گیر میں" سے بظاہر الگ ہو جائیں۔ اگرچہ ہماری عقل، عقل کل ہی سے جڑی ہوئی ہے اور یہ چراغ اسی منبع نور سے اکتساب ضیاء کرتا ہے۔ تاہم عقل کی آنکھوں پر گھوڑے کی طرح اندھیاری چڑھا دی گئی ہے تاکہ وہ عملی زندگی کے راستے پر ادھر ادھر بھٹکے بغیر بے تکان چلتا رہے۔ اگر عقل کی آنکھوں سے اندھیاری اتار دی جائے تو انسان ایک لمحے کے لئے بھی اپنا شخصی وجود باقی نہیں رکھ سکتا ہمارے شخصی وجود کا تعین صرف اسی طرح ہو سکتا ہے کہ ہم زمان و مکان کی پابندیوں میں رہ کر روزمرہ کی زندگی بسر کریں۔ تنویمی حالت میں بسا اوقات وہ پردے اٹھ جاتے ہیں جو انفرادی ذہن اور کائناتی ذہن کے درمیان حائل ہیں اس لئے حائل ہیں کہ انفرادی ذہن اپنے

بظاہر الگ وجود کو باقی رکھ سکے تنویمی استغراق طاری ہوتے ہی جالب سید کے چھوٹے بھائی کا ذہن نفس کلی سے وابستہ ہو گیا اور اس نے حیرت انگیز کمالات دکھانے شروع کر دیے، جہاں تک عبداللہ عامل کا تعلق ہے تو وہ بے شک بازاری ہپناٹسٹ ہے مکتوب نگار کے الفاظ میں یہ شخص "اجڈ، جاہل اور دیہاتی بھی ہے، بارنیش ہے، مسخرہ ہے۔ لکھنا پڑھنا قطعاً نہیں جانتا، نمازی ہے مگر کسی قدر مسخرہ، بے پناہ گپّی کند ذہن اور ادنی درجے کی شخصیت کا حامل، بے شک عبداللہ عامل فن تنویم کی ابجد سے ضرور واقف ہے لیکن اس میں کوئی روحانی کمال نہیں، اس نے صرف لڑکے پر تنویمی نیند طاری کردی اور پھر تمام ڈرامائی مناظر خود معمول کے ذہن میں پیدا ہونے لگے۔ دربار کا سجنا، بادشاہ کا آنا۔ خواجہ خضر اور جن۔ یہ سب معمول کے ذہن کی پیداوار ہیں۔ پرانے زمانے میں تنویم کار حاضرات ارواح کی محفلیں سجاتے تھے تو اسی قسم کی ترغیب و تلقین کیا کرتے تھے۔ بارہا میں نے اس قسم کی محفلوں میں شرکت کی ہے معمول پر جونہی استغراق یا بے خودی کی سی کیفیت طاری ہوتی ہے تو اس سے کہا جاتا ہے کہ دیکھو وہ مہتر آ رہا ہے۔ مہتر آ گیا۔ مہتر جھاڑو دے رہا ہے۔ فرش بچھا دیا گیا۔ تخت لایا گیا۔ بادشاہ سلامت تشریف لا رہے ہیں۔ معمول ہر ترغیب و تلقین پر ہاں ہاں کہتا چلا جاتا تھا اور پھر عامل و معمول کے درمیان سوالات و جوابات شروع ہو جاتے تھے۔ ان چیزوں میں کوئی گہرائی نہیں صرف ڈرامہ سازی ہے۔ اگر بادشاہ کی محفل نہ سجائی جائے۔ موکل یعنی خواجہ خضر کا خیالی اور مثالی کردار نہ پیدا کیا جائے تب بھی تنویمی حالت میں معمول تنویم کار کے سوالات کا معقول جواب دے گا۔

شفا بذریعہ ترغیب

یہ تو آپ کو معلوم ہی ہے کہ تنویم کاری کا انحصار ترغیب دینے اور ترغیب قبول

کرنے پر ہے۔ تنویمی علاج کے بعض پہلوؤں پر پہلے صفحات میں روشنی ڈالی جا چکی ہے، اب ایک تازہ خط کے چند اقتباسات ملاحظہ کیجئے۔ ممتاز الحق (ارشاد الہی روڈ نزد ملیر ٹنکی، ملیر کالونی کراچی) اپنے خط مورخہ ۱۶ رجون ۱۹۷۱ء میں لکھتے ہیں کہ:

مورخہ ۱۳ ارجون ۷۱ء کو عملِ تنویم کے بارے میں آپ کا مضمون نظر سے گزرا آپ کی ہدایت پر عمل کر کے میں نے ایک ہی دن میں خاصا فائدہ حاصل کیا، اب آپ میری کیفیت سن لیجئے۔ میں پچھلے دس بارہ سال سے دمے کا مریض ہوں، اس زمانے میں ہزاروں طرح کی دوائیں استعمال کیں۔ ایلوپیتھک علاج زیادہ کیا، یہاں تک کہ امینو فلین گلوکوز کے ساتھ استعمال کی۔ انتہا یہ ہے کہ جب کثرت استعمال سے دوائیں بے اثر ہو جاتی تھیں تو معالج اس مرض کی آخری دوا ACTH تک استعمال کراتے تھے۔ ہمیشہ اس قسم کے دوروں میں ACTH نے ہی فائدہ کیا، اس زمانے میں برابر BROVON, ASTHMA INHALANT اور ASMAC_TAB کا استعمال رکھتا تھا۔ یعنی ان دواؤں کی عادت سی پڑ گئی تھی۔ دورہ نہ ہونے کی حالت میں بھی تقریباً چار سے لے کر چھ گولی تک ASMAC کی چوبیس گھنٹے میں کھا لیتا تھا۔ تنویم کے بارے میں آپ کا مضمون پڑھنے کے بعد تیرہ جون کی شام کو دمے کا ہلکا ہلکا دورہ شروع ہوا، بجائے اس کے کہ میں کوئی دوا استعمال کرتا، یہ خیال آیا کہ کیوں نہ رئیس امروہوی صاحب کی ہدایات کو آزمایا جائے۔ شاید اللہ تعالیٰ نے اسی میں میری شفا رکھ دی ہو۔

۔شام کو تقریباً سات بجے اندر سے کمرہ بند کر لیا...

تکلیف کے سبب کیونکہ لیٹ نہ سکتا تھا، اس لئے بیٹھ کر یہ ترغیب دلانی شروع کی کہ میرا سینہ بہت کشادہ ہے۔ میں بالکل ٹھیک ہوں۔ مجھے کوئی بیماری نہیں۔ میرے پھیپھڑے بخوبی کام کر سکتے ہیں (INFUNDI BULLEMS) AIR SACS میں کافی آکسیجن موجود ہے۔ میرا سانس زیادہ گہرائی کے ساتھ اندر جا رہا ہے۔ اس دوران

میں برابر تکلیف ہوتی رہی لیکن میں اسے برداشت کرتا رہا، آپ یقین کریں دو تین منٹ گزرے ہوں گے کہ وہ آواز جسے ڈاکٹروں کی اصطلاح میں VISIBLE SOUNDS (OF BRITHING) کہتے ہیں ختم ہو گئی اور حقیقتاً سانس بہ آسانی نکلنے اور کھنچنے لگا اس نمایاں فائدے سے تنویم (ہپناٹزم) پر میرے اعتقاد میں اضافہ ہو گیا ہے۔ تین روز سے یہ عمل جاری ہے اور اتنا ہو گیا ہے کہ جب اور جہاں چاہوں اپنے کو "ہپناٹائز" کر لیتا ہوں۔ حد یہ ہے کہ میں نے آج صبح (۱۶ جون) لوکل ٹرین کے بھرے ہوئے ڈبے میں آزمائش کی خاطر آنکھیں بند کر کے یہی عمل شروع کیا یعنی یہی ترغیب دہرانی شروع کی کہ میرا سینہ کشادہ ہو گیا ہے اور سانس باقاعدگی کے ساتھ اندر آ رہا ہے اور خارج ہو رہا ہے اور ہوا کی نالیوں میں ہوا بھری ہوئی ہے، اس کے فوری اثرات رونما ہوتے... ترغیب دہراتے ہوئے پھیپھڑوں کا خیالی خاکہ نظروں کے سامنے آ گیا اور پھر نیند آ گئی۔ تقریباً پندرہ منٹ کے بعد آنکھ کھل گئی۔ ان چار دن میں دوا کا استعمال خود بخود کم ہو گیا ہے۔ پمپ بھی دن میں مشکل سے ایک مرتبہ استعمال کرتا ہوں، آغاز تو بہت اچھا ہے۔ خدا کرے کہ انجام بھی بخیر ہو، آپ تمام مریضوں تک میرا یہ پیغام پہنچا دیں کہ وہ خود ترغیبی کے ذریعے (یعنی اپنے کو شفایاب اور صحت مند ہونے کی مسلسل ترغیبیں دینا) امراض پر غالب آنے کی کوشش کریں۔

تنویمی تحلیلِ نفسی

تنویمی علاج کا ایک طریقہ "تحلیلِ نفسی" بھی ہے یعنی ذہن کی ٹٹول نفس کی جانچ، پرکھ اور اپنے باطن کا غیر جانبدارانہ مطالعہ، اس کا طریقہ یہ ہے کہ معمول سے پہلے سانس کی مشق کرائی جاتی ہے۔ مشقِ تنفس نور یا متبادل طرزِ تنفس، سانس کی مشق کے بعد معمول کو تنویمی ترغیبات دی جاتی ہیں کہ تم سو رہے ہو، تمہیں نیند آ رہی ہے تمہارا

دماغ بوجھل ہو رہا ہے، جب اس پر ہلکی تنویمی کیفیت طاری ہو جاتی ہے تو اس سے کہا جاتا ہے کہ اس وقت اس کے ذہن میں خود بخود جو خیالات آ رہے ہیں، خود بخود کی شرط ضروری ہے انہیں بے کم و کاست یا گھٹائے بڑھائے بغیر جوں کا توں بیان کرتا چلا جائے تحلیل نفسی کی بنیادی شرط یہ ہے کہ معمول یا مریض سوچ سوچ کر اپنی ذہنی کیفیتیں نہ بیان کرے، بلکہ غالب کے اس شعر پر عمل کرے کہ:

بک رہا ہوں جنوں میں کیا کیا کچھ
کچھ نہ سمجھے خدا کرے کوئی

یعنی معمول یا مریض کسی ترتیب منصوبے، سوچ بچار، قصد، ارادے اور اختیار کے بغیر وہ سب کچھ بیان کرتا چلا جائے جو اس کے دل پر گزر رہی ہے، اگر فقرے بے ترتیب ہوں، مہمل ہوں، بے معنی ہوں، بے جوڑ ہوں تو انہیں جوڑنے کی کوشش نہ کرے.... ادھر کی، ادھر کی، ادھر ادھر کی، جتنی بے تکی باتیں اس کے ذہن دماغ اور خیال میں آئیں انہیں سوچے سمجھے بغیر دہراتا چلا جائے۔ اگر تحلیل نفسی یعنی ذہنی کیفیت کے بیان میں مریض یا معمول نے اپنے ارادے کو داخل کر دیا اور وہ سوچ سوچ کر، ٹھہر ٹھہر کر، رک رک کر، جانچ تول کر، روداد دل بیان کرنے لگا تو پھر تحلیلِ نفسی کا عمل بیکار ثابت ہوگا۔ یہ فرض تو معالجِ نفسی یا تنویم کار کا ہے کہ وہ اسکے بے تکے بیانات ہیں مہمل اور بے ربط گفتگو میں ربط تلاش کرے۔ تنویم اور تحلیل، ان دونوں کا طریق کار یہ ہے کہ لاشعور میں جو یادیں دبی پڑی ہیں انہیں شعور میں لایا جائے، لاشعوری یادیں بظاہر بے ربط ہوا کرتی ہیں، لاشعور منطقی استدلال سے ناواقف ہے۔ لاشعوری خیالات کی لڑیاں اپنے طریقے سے پروئی ہوئی ہوتی ہیں، ان میں عقل کا دخل نہیں ہوتا، وہ جذباتی رشتوں میں ایک دوسرے سے وابستہ ہوتی ہیں۔ تنویم کار اور تحلیل نفسی کا ماہر، دونوں اندر کی یادوں اور یادداشتوں کو بروئے کار لاتے ہیں تحلیلی علاج

سے صرف نفسی اعصابی بیماریوں کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ جب کہ تنویمی طریقے سے نفسیاتی امراض کے ساتھ جسمانی بیماریوں کا بھی کامیاب معالجہ ممکن ہے۔ یہ بات بیان کی جا چکی ہے کہ تنویمی اثر اندازی کا مدار موثر ترغیبات پر ہے اور موثر ترغیبات کے لئے دلکش اور گہرا اثر ڈالنے والی آواز ضروری ہے صرف آواز سے بھی تنویمی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ موسیقی اور سُر تال کا امتزاج نفس کو جس طرح بے خود کر دیتا ہے اس کا اندازہ ہر شخص کو ہے۔ بعض لوگوں (خصوصاً عورتوں) کی آواز قدرتی طور پر اس قدر سکر آمیز اور سحر انگیز ہوتی ہے کہ سُن کر دل و دماغ سُن سے ہو جاتے ہیں جیسے کسی شوالے میں چاندی کی گھنٹیاں بج رہی ہوں۔

اے ہم نشیں نزاکت آواز دیکھنا

تنویمی عمل میں تنویم کار کی آواز اور اس کا لہجہ بے حد موثر ثابت ہوتا ہے۔ بعض معمولوں کے ذہن پر حکمانہ لہجہ اثر انداز ہوتا ہے، جیسے کوئی حاکم اپنے ماتحت آدمی کو کوئی ہدایت کر رہا ہو۔ بعض معمول شفقت آمیز انداز بیان سے متاثر ہوتے ہیں۔ یہ فیصلہ کہ معمول کو ترغیبات کس لہجے میں دی جائیں، عامل کو معمول کی مزاجی بناوٹ کے پیش نظر کرنا چاہیئے۔ اگر معمول سخت طبیعت کا بے پرواہ آدمی ہے تو پھر تنویم کار کے لہجے میں زور اور تحکم ہونا چاہیے اور اگر معمول نرم طبیعت اور مسکین مزاج کا ہے تو بہتر ہے کہ شفقت آمیز رویہ اختیار کیا جائے۔ بہترین معمول وہ افراد ہوتے ہیں جو ذہین..... روشن خیال اور تنویم کاری کی اہمیت سے واقف ہوں۔ جو عامل تنویم کے ساتھ بخوشی تعاون پر تیار ہوں۔ کند ذہن، غبی، اعصابی خلل میں مبتلا، خود رائے، باغیانہ رجحان رکھنے والے اور نافرمانبردار قسم کے لوگ عمدہ معمول ثابت نہیں ہوا کرتے، جہاں تک پاگلوں کا تعلق ہے تو ان کے لئے ممکن ہی نہیں کہ کوئی اچھی بُری ترغیب قبول کر سکیں وہ اپنے حال میں مست ہوتے ہیں اور صرف اپنی مرضی پر عمل کرتے ہیں۔ تنویم کی دو

قسمیں بیان کی گئی ہیں (۱) پدرانہ تنویم اور (۲) مادرانہ تنویم۔ پدرانہ تنویم کا مطلب ظاہر ہے کہ معمول کو باپ کی طرح حکم دینا، مادرانہ تنویم یہ کہ ماںتا بھرے لہجے میں ترغیب و تلقین کرنا۔ میں نے عرض کیا تھا کہ کم عمر بچے اور عورتیں بہترین معمول ثابت ہوتے ہیں، سبب یہ کہ بچوں کا شعور پختہ نہیں ہوتا اور وہ ہر قسم کی ترغیب قبول کر لیتے ہیں۔ لیکن جب شعور کی گرفت مضبوط ہو جاتی ہے تو مشکل ہوتا ہے کہ ایک شخص اپنی انا (شعورِ ذات) کو پامال کر کے دوسروں کی ہدایتوں پر کٹھ پتلی کی طرح عمل کر سکے۔ میرا تجربہ یہ ہے کہ پختہ شعور اور بھرپور انا رکھنے والے اشخاص دوسروں کی ترغیبات قبول کرنے کے بجائے خود ترغیبی سے زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں، ان کے لئے صرف یہ کافی ہے کہ شب میں سوتے وقت جب سچ مچ نیند آنے لگے اور آنکھیں بند ہونے لگیں تو حسبِ ذیل فقرہ دہرانا شروع کر دیں۔

"میں روز بروز، لمحہ بہ لمحہ پہلے سے زیادہ صحت مند ہوتا چلا جا رہا ہوں"۔

[illegible]ترغیبی کے سلسلے میں عام طور پر میرا مشورہ یہ ہوا کرتا ہے کہ ترغیب مادری زبان میں [illegible]ی جائے، آپ اس فقرے کا اپنی مادری زبان میں ترجمہ کر لیجیے اور سوتے وقت [illegible]یس مرتبہ یہ فقرہ دہرائیے۔ مناسب ہے کہ ترغیب بلند آواز میں دہرائی جائے تاکہ کان بھی آواز سن سکیں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو بدرجہ مجبوری ترغیب کا فقرہ چپکے چپکے دل ہی دل میں دہرایا جا سکتا ہے لیکن حقیقی فائدہ حاصل کرنے کے لئے ترغیب و تلقین کے الفاظ بلند آواز میں دہرائے جائیں تو بہتر ہے۔

آخر کہاں تک اس حقیقت کی تکرار کی جائے کہ تعمیری، مفید اور مثبت نظریات انسانی شخصیت کو طاقت، محبت، روشنی، حرارت اور عظمت سے معمور اور پر نور اور منفی نظریئے ذات کو پارہ پارہ کر دیتے ہیں ہر خیال اچھے یا برے طریقے پر ہمارے جسم کو متاثر کرتا ہے، ہر وہ خیال یا ترغیب جو شعور سے گزر کر لاشعور میں

پیوست ہوتی ہے، ایک قسم کا جبری تقاضہ (COMPULSION) بن جاتی ہے اور لاشعور ہر قیمت پر اس جبری تقاضے کو پورا کر کے رہتا ہے۔ آپ جس طرح بھی اپنے تخیل و تصور (IMAGINATION) کو استعمال کریں گے۔ اس کا اثر لازمی طور پر آپ کے جسم اور نفس پر پڑے گا، خود ترغیبی ہو یا تنویمی اثر اندازی، دونوں چیزیں شخصیت کو بنیادی طور پر بدل دیتی ہیں۔ بشرطیکہ ترغیبات مسلسل دی جاتی رہیں۔

تنویمی نیند عام نیند سے کسی حد تک مختلف ہوتی ہے۔ ایک خاتون (مسز خان) بعض عصبی بیماریوں میں مبتلا تھیں، انہوں نے مجھ سے خواہش ظاہر کی کہ میں اُن پر تنویمی نیند طاری کر دوں ہم اس وقت ایک کالج کے پرنسپل کے کمرے میں بیٹھے تھے، چاروں طرف شور سا برپا تھا، اس قسم کے پُرشور ماحول میں نیند آنا مشکل ہوتا ہے۔ میں نے ان خاتون سے مذاقاً کہا کہ "اچھا تو سو جائیے"۔

یہ دیکھ کر میرے تعجب کی انتہا نہ رہی کہ مسز خان پر فوراً تنویمی کیفیت طاری ہو گئی۔ اُن کا جسم اکڑ گیا، آنکھیں پتھرا گئیں اور وہ سنگی مجسمہ نظر آنے لگیں۔ تنویمی کیفیت میں یہ ضروری نہیں کہ آدمی بستر پر ہی لیٹا ہو، یہ عین ممکن ہے کہ وہ چل پھر رہا ہو، مختلف کام کر رہا ہو، اس کے باوجود تنویمی اثر میں ہو، جب تک آپ معمول سے یہ نہ کہیں گے کہ "اب تم جاگ جاؤ"۔

وہ بہر حال تنویمی نیند میں رہے گا۔ تنویمی کیفیت اسی وقت ختم ہو سکتی ہے جب معمول کو جاگ جانے کی ہدایت دی جائے۔ معمول کو اپنے سامنے کھڑا کر دیجئے، کہئے کہ وہ آنکھیں بند کر لے، اس کی پیشانی پر دو انگلیاں رکھ دیجئے، اب معمول سے کہئے کہ وہ اپنی دونوں پتلیاں (آنکھیں بند کئے کئے) ماتھے کی طرف چڑھا لے اور یہ تصور کرے کہ سر کی چوٹی کو دیکھ رہا ہے۔ اب آپ اسے تنویمی ترغیبیں دینی شروع کر دیں۔ ایک ایک لفظ کو بار بار دہرائیں (مثلاً تم پر تنویمی نیند غالب آ رہی ہے۔ تم سو رہے ہو، جب تم تنویمی نیند

سے بیدار ہو گئے تو تم پوری طرح ہشاش بشاش ہو گے) کچھ دیر بعد معمول پر تنویمی نیند طاری ہو جائے گی ۔ جاگ جانے کی ترغیب اس طرح دیں کہ "میں ایک سے پانچ تک گنتی گنتا ہوں جب میں گنتے گنتے پانچ تک پہنچوں گا تو تم پوری طرح بیدار ہو جاؤ گے اور اپنے کو تر و تازہ ہشاش بشاش ، صحت مند اور باحوصلہ پاؤ گے ۔ معمول آپ کی تمام ہدایات پر عمل کریگا ۔ عمل کئے بغیر چارہ ہی نہیں ، کیونکہ آپ نے جو ترغیبیں معمول کو دی تھیں وہ اس کی طبیعت کا اپنا تقاضا بن چکی ہیں ، آپ کے الفاظ اس کی اندرونی آواز کا روپ دھار چکے ہیں اور وہ مجبور ہے کہ اپنی اندرونی آواز پر عمل کرے ۔

گروہی تنویم

تنویم کا ایک عجیب و غریب مظہر ، گروہی تنویم یا "ماس ہپناٹزم" بھی ہے ۔ اگر دس آدمی بیٹھے ہوں اور آپ ایک شخص کو تنویم زدہ کر دیں تو باقی نو آدمیوں پر بآسانی تنویمی کیفیت طاری کی جا سکتی ہے ۔ گروپ ہپناٹزم یا گروہی تنویم ، خالص نفسیاتی عمل ہے ۔ اگر آپ کسی ہشاش بشاش مجمع میں بیٹھے ہوں تو لامحالہ دوسروں کی تقلید یا تعدیہ (یعنی چھوت یا اثر اندازی) کے سبب آپ کا موڈ بہتر ہو جائے گا ، دوسروں کو قہقہہ لگاتے دیکھ کر آپ بھی مسکرانے پر مجبور ہوں گے خواہ آپ بذاتِ خود اور بجائے خود کتنے ہی آزردہ خاطر کیوں نہ ہوں ۔ فارسی کا مصرع ہے کہ :

افسردہ دل افسردہ کند انجمنے را

یعنی اگر کسی مجلس میں کوئی افسردہ دل آجائے تو وہ ساری انجمن کو افسردہ کر دے گا ، لوگوں کو ہنستے دیکھ کر ہنسنے لگنا ، رونے والوں کے مجمع میں جا کر آبدیدہ ہو جانا ، اشتعال انگیزوں کے ہجوم میں پہنچ کر مشتعل ہو جانا ، یہ سب روزمرہ کے مظاہر ہیں انسان گروہ پسند جاندار واقع ہوا ہے ۔ وہ اپنے ہم جنسوں کی تقلید پر مجبور ہے ، تمدن کی

بنیادہی تقلید پر رکھی گئی ہے۔ گروہی ذہنیت تقلیدی عمل کو کہتے ہیں۔ ہم جس گروہ اور جس جماعت سے وابستہ ہیں اس کے خیالات، افکار، تصورات اور اعمال میں ہماری شرکت ناگزیر ہے۔ ہم اجتماعی اثرات سے بچ ہی نہیں سکتے، دنیا کی تمام انقلاب انگیز اور تاریخ ساز تحریکیں، گروہی تنویم کاری کی مظہر ہوتی ہیں یعنی ایک جماعت بعض اجتماعی ترغیبات سے ہپناٹائزڈ ہو کر ایک ہی راہِ عمل پر گامزن ہوجاتی ہے۔ میں نے خود.... تحریکِ پاکستان میں اس "گروپ ہپناٹزم" کا تجربہ کیا ہے۔ پاکستان کا مطالبہ زیر کو جیک کے اکثریتی صوبوں کے مسلمانوں سے تعلق رکھتا ہے۔ نا تقسیم شدہ ہندوستان کے جن صوبوں میں مسلمان اقلیت میں تھے۔ مثلاً دہلی، یوپی، سی پی، بہار، اڑیسہ بمبئی اور مدراس وغیرہ، ان کو ہندوستان کی مذہبی بنیادوں پر تقسیم سے سخت نقصان پہنچنے کا اندیشہ تھا اور تقسیم کے وقت اور اس کے بعد جو حوادث پیش آئے انہوں نے اس اندیشے کی تصدیق بھی کردی، ان تمام خدشوں اور خرخشوں کے باوجود اقلیتی صوبوں کے مسلمانوں نے اجتماعی تنویم زدگی (ماس ہپناٹائزیشن) کے اثر کے تحت تقسیم ہندوستان کی پرزور حمایت کی اور اپنے یقینی، لابدی اور حتمی مستقبل کو غیر یقینی مستقبل پر قربان کردیا، اجتماعی تنویم زدگی کی اس سے بڑی مثال میری نظر سے نہیں گزری، البتہ بنگلہ دیش کی تحریک نے محدود پیمانے پر اسی گروہی تنویم کا ثبوت دیا تھا۔ عوامی لیگ کے چھ نکات اور صوبائی خود مختاری کا نعرہ، مشرقی پاکستان کے کروروں انسانوں کے لئے تنویمی اثر رکھتا تھا۔ حقیقت یہ ہے کہ چھ نکات، مشرقی پاکستان والوں کے اجتماعی لاشعور کا ایک جبری تقاضا بن گئے تھے۔ چنانچہ انہوں نے تمام خطرات کے باوجود، عوامی لیگ کے نعروں پر لبیک کہی اور پاکستان سے علیحدہ ہو کر دم لیا۔ رائج الوقت فیشن بھی درحقیقت اجتماعی تنویم کا ہی ایک پرتو ہوا کرتا ہے۔ فیشن اصل میں تقلید کو کہتے ہیں اور تنویم کی بنیاد تقلید ہی تو ہے۔ تنویمی معمول تقلیدی

طور پر عامل کی ہدایات پر عمل کرتا ہے۔ تنویم کار اور معمول کے درمیان بڑا گہرا اور پُراسرار رشتہ قائم ہوجایا کرتا ہے، اس گہرے اور پُراسرار رشتے کی تشریح آسان نہیں مثلاً ارشاد احمد بیگ چغتائی (استا محمد بلوچستان) اپنے خط مورخہ ۹ ستمبر ۱۹۷ء میں لکھتے ہیں کہ:

پُراسرار رشتہ

پچھلی رات سیلف ہپناسز کی مشق کے دوران یہ محسوس ہوا کہ جیسے آپ کی شبیہ (جو میرے تصور میں قائم ہوجایا کرتی ہے) مجھ سے کہہ رہی ہے کہ:
"میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے تمہارے قلب کی صفائی کے کام پر متعین کیا گیا ہوں"
میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ یہ الفاظ آپ کے ہونٹوں سے ادا نہیں ہوئے بلکہ میرے ذہن کے کسی نا معلوم گوشے سے اُبھرے تھے جنھیں میں نے حس سماعت کی اندرونی قوت کی مدد سے سنا تھا جس کیفیت میں میں نے یہ الفاظ سنے وہ استغراق کی بے حد گہری کیفیت تھی۔ یہ الفاظ سنتے ہی میں ہڑبڑا کر اُٹھ بیٹھا، اس سے قبل ایک مرتبہ آپ کی معیت میں خلاء کی سیر بھی کرچکا ہوں۔ میں نے دیکھا کہ آپ کے سینے سے روشنی کی شعاع نکل کر میرے سینے میں داخل ہو رہی ہے۔ آپ کا تصوراتی ہیولا رفتہ رفتہ خلاء میں بلند ہونے لگتا ہے خلاء میں بلند ہونے کے ساتھ ساتھ میں بھی اسی حالت میں (یعنی چارپائی پر لیٹے ہونے کے باوجود) چارپائی سمیت خلاء میں بلند ہونے لگتا ہوں۔ جو چیز مجھے اور آپ کو منسلک کئے یعنی جوڑے ہوئے ہے وہ روشنی کی شعاع ہے جو آپ کے سینے سے نکل کر میرے سینے میں داخل ہو رہی ہے۔ ہم اس حالت میں آسمان کی کافی بلندی پر پہنچ جاتے ہیں، ہاں مجھے یاد ہے کہ آپ کا اور میرا وجود، چارپائی اور بستر سمیت نورانی ہیولوں کی شکل میں تھا۔ ہم نے اسی عالم میں

خلاء کے مختلف گوشوں کی سیر کی۔ قابلِ لحاظ امر یہ ہے کہ اس دوران میں میں خود زمین پر (جہاں سے میں اور آپ سیر خلاء کے لئے نکلے تھے) موجود، اس سارے منظر کا خود تماشا کر رہا تھا۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ میرے وجود کے تین حصّے ہو گئے تھے۔ ایک وہ حصّہ جو بستر سمیت چارپائی پر خلاء میں آپ کے ساتھ پرواز کر رہا تھا اور دوسرا وجود جو زمین پر بیٹھا ہوا اس تمام سیر خلائی کا تماشا کر رہا تھا۔ تیسرا ارشاد احمد بیگ جو خود تنویمی (سیلف ہپ ناسز) کی مشق کر رہا تھا۔ ارشاد احمد بیگ نے تنویمی کیفیت میں شخصیت کی تقسیم (میرے تین حصّے ہو گئے تھے) کے جس پہلو کی طرف اشارہ کیا ہے اس کی روشنی میں اگر انسانی ذہن کی وسعتوں اور نیرنگیوں کا مطالعہ کیا جائے تو عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ یہ کتنی عجیب بات ہے کہ ایک ارشاد احمد بیگ خلاء میں بستر اور چارپائی سمیت میرے ساتھ پرواز کر رہا تھا، دوسرا ارشاد احمد زمین سے اس خلائی سیر کا مشاہدہ کر رہا تھا۔ تیسرا ارشاد احمد تنویمی عمل میں مصروف تھا۔ تنویمی ترغیب سے ذہن پر جو خواب نما کیفیت طاری ہوتی ہے، اس میں عجیب عجیب کیفیات پیش آتی ہیں۔ سید محمد اکرام رضوی (NORTH-CARDIFF) برطانیہ سے لکھتے ہیں (خط مورخہ ۱۹ جولائی ۱۹۶۸ء)

میرے لئے آپ نے ترغیب کا جو فقرہ تجویز کیا ہے، اسے دہرانا شروع کیا کچھ دیر کے بعد مجھ پر عجیب و غریب حالت طاری ہوئی۔ جس کا اظہار لفظوں کے ذریعے ممکن نہیں۔ محسوس یہ ہوا کہ میرے سر میں کوئی چیز رینگ رہی ہے۔ پھر ایسا لگا کہ منھ سے پانی بہہ رہا ہے۔ اس کے بعد سرور و کیف کا عالم طاری ہوا۔ پھر جیسے میں خود قدرے سفیدی مائل مگر سرمئی رنگ کا ہوائی مرغولہ (بگولہ) بن گیا، اور یہ ہوائی مرغولہ زمین سے اٹھ کر چھت سے جا لگا۔ (ارشاد احمد بیگ کا تجربہ پیش نظر ہے کہ میں خلاء میں پرواز کر رہا ہوں) چھت سے ٹکرایا۔ مگر چوٹ نہ لگی۔ پھر یہ مرغولہ (یعنی میرا

ہوائی جسم) چھت سے ٹکرا کر فرش پر آگیا۔ کرسیاں ہٹا دیں اور فرش پر انگریزی رقص شروع کر دیا۔ رقص کرتے میں خیال آیا کہ میں نے بہت دن سے اپنی ماں کو خط نہیں لکھا ہے، دوسرے ہی لمحے اپنے کو گھر میں پایا، دیکھا کہ والدہ اور بیوی سیاہ پوش ہیں۔ جیسے کسی کے ماتم میں ہوں، پھر میں نے دیکھا کہ دو پٹھان عورتیں بوسیدہ کپڑے پہنے ہوئے دروازے میں داخل ہوئیں۔ میں نے ان کو بہت زور سے ڈانٹا، وہ کچھ نہ بولیں اور باہر نکل گئیں۔ والدہ نے کہا، غصہ کیوں کرتے ہو، یہ آتی ہیں تو آنے دو۔ اس پر میں نے والدہ سے کہا کہ آپ کو نہیں معلوم۔ یہی عورتیں چوریاں کرتی ہیں۔ اس کے بعد مجھے خیال آیا کہ میں برطانیہ سے والدہ کو اطمینان دلانے کی غرض سے یہاں آیا ہوں میں اُن کے قریب گیا، اب وہ مجھے دوسرے لباس میں دکھائی دیں جو نیلا اور سفید تھا میرا جسم اس وقت ہوا کے مرغولے کی شکل میں تھا، یہ ہوا کا مرغولہ یعنی میرا جسم والدہ کے وجود پر چھا گیا، پھر میں نے کہا کہ میں آپ کو اطمینان دلانے آیا ہوں۔ والدہ کہنے لگیں کہ ہاں مجھے معلوم ہے کہ تم بالکل خیریت سے ہو!!

تو جناب! یہ تمام تجربات نیم خوابی کی حالت میں پیش آئے اور یہ کیفیت ترغیب سے پیدا ہوئی تھی۔ ارشاد احمد بیگ اور سید محمد اکرام رضوی دونوں نے اپنے دوسرے جسم کا ذکر کیا ہے۔ یہ دوسرا جسم کیا ہے اور کون سا ہے؟ اس پر کسی مستقل کتاب میں مفصل بحث کی جائے گی۔ مابعد النفسیات کی اصطلاح میں اس دوسرے جسم کو جسم مثالی یا جسم نورانی کہتے ہیں۔ گوشت پوست کے جسم کی تحلیل و فنا (موت) کے بعد بھی یہ جسم باقی رہتا ہے۔ انسان کا خاکی جسم اور مثالی جسم ایک پُراسرار رشتے میں ایک دوسرے سے وابستہ ہیں۔ بعض لوگ اتنے حسّاس ہوتے ہیں یا اُن کے جسمانی اور نورانی جسم کا رشتہ اس قدر ڈھیلا ڈھالا ہوتا ہے کہ تنویمی کیفیت یا استغراق طاری ہوتے ہی دونوں جسم الگ الگ عمل کرنے لگتے ہیں۔ ارشاد احمد بیگ اور سید محمد اکرام رضوی دونو

میں یہ خصوصیت پائی جاتی ہے۔ اس قسم کے شدید الاحساس لوگوں پر تنویم کا جادو پوری قوت سے اثر انداز ہوتا ہے اور تنویمی استغراق میں ان کا دماغ آسانی کے ساتھ "ٹیلی پیتھی" یعنی انتقالِ امواجِ خیال پر قادر ہوجاتا ہے، اپنے خیال کی لہروں کو اپنے ارادے سے کسی دوسرے کے دماغ میں منتقل کردینا ٹیلی پیتھی کہلاتا ہے بعض لوگ اسے دوراثری بھی کہتے ہیں۔

دُوراثری

یعنی دور دراز فاصلے پر تخیل کی لہروں سے کسی کے ذہن کو متاثر کردینا۔

شہاب غوری (ڈرگ کالونی کراچی) میں متواتر تنویمی ترغیبات سے ٹیلی پیتھی کی صلاحیت پیدا ہوگئی ہے۔ لکھتے ہیں کہ میں نے اور میرے ایک بھائی نے طے کیا کہ ہم اپنے خیالات ایک دوسرے کی طرف منتقل کریں گے۔ وقت مقرر کرلیا گیا رات کے ایک بجے میں نے کمرے میں اندھیرا کرلیا پنکھا چلایا اور ساری توجہ اپنے بھائی کی طرف مبذول کردی، جو ایک فرلانگ کے فاصلے پر رہتا ہے (وہ بھی اُدھر اپنی قیام گاہ پر میرے پیغام کا منتظر تھا) رفتہ رفتہ مجھ پر تنویمی کیفیت طاری ہوگئی۔ ور مجھے محسوس ہوا کہ بھائی میرے سامنے موجود ہے کرسی پر آدھا بیٹھا آدھا لیٹا ہے اور میرے خیال کی لہروں کا انتظار کررہا ہے۔ میں نے دیکھا کہ اس کے چہرے سے اذیت کے آثار نمایاں ہیں، اس کے بعد میرے ذہن نے بھائی کے ذہن سے ایک سوال کیا جس کا جواب وصول ہوا۔ پھر اس نے مجھے خدا حافظ کہا۔ میرے ذہن کو برقی جھٹکا سا لگا اور تنویمی کیفیت ختم ہوگئی۔ دوسرے روز میں نے اس واقعے کی تصدیق چاہی بھائی نے اقرار کیا کہ ہاں۔ وقت مقررہ پر تمہارے خیال کی لہر میرے دماغ کو وصول ہوئی تھی جو خیالات اس کے دماغ کی طرف سے مجھے وصول ہوتے ہیں وہ در حقیقت

ان ہی خیالات میں غلطاں و پیچاں رہتا ہے۔ کیا میرا یہ تجربہ کامیاب ثابت ہوا؟

مسمریزم

بین الاقوامی شہرت رکھنے والے دست شناس (HAND ANALYST) اور علوم مخفی کے ماہر جناب میر بشیر اپنے گرامی نامے ۷ مارچ ۱۹۷۲ء میں (لندن سے) لکھتے ہیں کہ:

پھر چھیڑا حسن نے وہ قصہ
لو آج کی شب بھی سوچکے ہم

تنویم سازی (ہپناٹزم) کی بحث چھڑ جائے تو اس کا سلسلہ نہ جانے کہاں سے کہاں پہنچ جائے گا۔ تنویم سازی یا (HYPNOTISM) کو ابتدائی دور میں مسمریزم کہتے تھے۔ مسمر نامی ایک شخص ۲۳ مئی ۱۷۳۴ء کو جرمنی میں پیدا ہوا تھا۔ مسمریزم اسی کے طریقہ علاج کو کہتے ہیں۔ شروع شروع میں مسمر کا ارادہ یہ تھا کہ وہ پادری بنے۔ اس نے ابتدائی تعلیم بھی ایک مسیحی خانقاہ میں حاصل کی، پھر اس کو کیمیا، علم طب اور نجوم سے شغف پیدا ہو گیا اور مسمر نے کلیسا کو خیرباد کہہ کر فن علاج کی طرف رجوع کیا۔ ۱۷۶۵ء میں اس نے اپنے ایک طبی مقالے پر ڈاکٹریٹ کی ڈگری حاصل کی، اس مقالے میں مسمر نے ایک "پُر اسرار مقناطیسی دھارے" کا ذکر کیا ہے۔ مسمر نے لکھا ہے کہ یہ حیرت انگیز مقناطیسی دھارا ہمیشہ ستاروں سے رواں دواں اور کائنات کے ذرّے ذرّے میں جذب ہوتا رہتا ہے، یہی نظر نہ آنے والا دھارا انسانی جسم میں بھی موجزن ہے۔ مسمر کا خیال تھا کہ جب انسانی جسم کے اندر اس مقناطیسی مادّے (پُر اسرار دھارے) کی کمی بیشی ہو جاتی ہے تو انسان جسمانی اور ذہنی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مسمر نے اپنے خاص طریقہ علاج

کے تحت مریضوں پر جو تجربے کئے وہ کافی کامیاب ثابت ہوتے۔ جس زمانے میں مسمر اس مقناطیسی دھارے پر تجربات کر رہا تھا، ایک نامور پادری (فادر ہیل) نے اس کے لئے MAGNET کے چند ٹکڑے بھیجے۔ یہ ٹکڑے دل، گردے اور آنکھ یعنی مختلف اعضاء کی شکل میں تھے۔ پادری ہیل کا خیال تھا کہ وہ معالجے میں مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ مسمر نے انہیں آزمایا اور واقعی چند مریضوں پر اسکے شفابخش اثرات نمودار ہوئے۔ مسمر مختلف طریقوں سے اس پُراسرار نظر نہ آنیوالے مقناطیسی دھارے کی خاصیت کو سمجھنے اور اس کے مناسب استعمال کی کوشش کرتا رہا۔ جب MAGNET سے اس کا جی بھر گیا تو اس نے تجربات سے معلوم کیا کہ NON MAGNET اشیاء سے بھی یہی اثرات پیدا کئے جا سکتے ہیں، پھر اس نے پاسیر یعنی بیماروں کے جسم پر ہاتھ پھیرنے سے بھی وہی اچھے نتائج حاصل کئے۔ جب وہ جسم انسانی پر مَس کئے (یعنی چھوئے) بغیر ہاتھ پھیرتا (جس طرح فقیر ہاتھ پھیرتے ہیں) تو اس نے دیکھا کہ یہ صورت بھی مریضوں کے لئے مفید ثابت ہوتی ہے۔
اب اس کے عقیدے میں بنیادی تبدیلی پیدا ہو گئی، وہ اس خیال کا حامی ہو گیا کہ انسانی جسم میں ایک خاص قسم کی مقناطیسیت کا خزانہ پوشیدہ ہوتا ہے۔ جو پاسنر (ہاتھ پھیرنے) کے ذریعے امراض کو دور کرنے میں مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ مسمر کے بعد بھی مسمریزم سے علاج جاری رہا اور پیشہ ور معالجین کی زبردست مزاحمت کے باوجود بہت سے لوگ مسمریزم کے مدعی اور معالج بن بیٹھے۔ رفتہ رفتہ معلوم ہوا کہ اصلی اہمیت کسی پراسرار مقناطیسی دھارے کی نہیں ہے، بلکہ ترغیبات، ایماء اور تلقین کی ہے یعنی مریض پاسوں کا اثر اس لئے قبول کرتا ہے کہ اسے یہ ترغیب دیدی جاتی ہے کہ ہاتھ پھیرنے سے مرض دور ہو جائے گا، آج کل مغربی دنیا میں علاج بذریعہ ترغیب کافی مقبول ہے۔ ترغیب کے ذریعے مریض یا معمول

کے احساس کو کند کر کے اس پر عمل جراحی بھی کیا جاتا اور کیا جا سکتا ہے پہلے ہپناٹزم کو ایک قسم کی شعبدہ بازی، نظر بندی یا جادوگری سمجھا جاتا تھا اور اب بھی جو لوگ ٹیلی وژن یا ریڈیو پر ہپناٹزم کے کرشمے دکھاتے ہیں یا اسٹیج پر تنویم سازی کی مجلس سجاتے ہیں، ان میں یقیناً بہت سے شعبدہ باز اور نقال بھی ہوتے ہیں، انکا مقصد صرف رعب جمانا اور پیسہ کمانا ہوتا ہے تاہم اس شعبدہ بازی سے تنویم و ترغیب کی اصل حقیقت نہیں بدل سکتی پہلے نفسیات داں ہپناٹزم کو قطعاً قابل وقعت نہیں سمجھتے تھے لیکن اب انہوں نے تنویم سازی کو اپنے نصاب میں شامل کر لیا ہے نفسیات دانوں کے مختلف اسکول اور مکتب ہیں، جن میں فرائڈ، ایڈلر اور ینگ کے مکتب ہائے خیال بہت مشہور ہیں۔ مختصر لفظوں میں ہپناٹزم کی تعریف و تشریح کیا ہوگی؟ صرف یہ کہ ہپناٹزم ایک ایسی تیکنیک ہے، جس سے دوسرے پر ترغیب تلقین، ہدایت حکم ایما یا اشارے کے ذریعے ایک ایسی کیفیت طاری کی جا سکتی ہے کہ وہ تنویم کار کی تقلید، پیروی اور فرمانبرداری کرنے لگتا ہے یہ تیکنیک عہد حاضر میں مسلمہ علمی اور تحقیقی حیثیت اختیار کر چکی ہے اور یورپ و امریکہ میں اسے نیم سائنسی قرار دیا جا چکا ہے۔ فن تنویم میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ تنویم کار میڈیکل سائنس سے واقف ہو۔ تنویمی علاج اسی وقت کامیابی کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔ جب آپ علاج کے اصول اور طور طریقوں سے نابلد نہ ہوں۔ ڈاکٹر ہپناسٹسٹ ہو اور ہپناسٹسٹ ڈاکٹر تو سبحان اللہ! تاہم یہاں برطانیہ اور برّاعظم میں بہت سے لوگ باضابطہ طبّی تعلیم حاصل کیے بغیر بھی تنویمی علاج کرتے ہیں[1] اور اپنی کوشش میں کامیاب ہیں۔ یہ لوگ تنویمی ترغیبات کے ذریعے اعصابی بیماریوں

---

[1] حال ہی میں بعض قوانین کی رُو سے تنویم کاروں پر علاج کے سلسلے میں بعض پابندیاں عائد کر دی گئی ہیں

جنسی نامرادی اور نامردی ۔ دردِ سر، لکنت، دردِ دنداں، قبض، سوء ہضم، امراض حمل نیز نفسیاتی شکایتوں، خواب ۔ واہمہ ۔ بے خوابی ۔ مایوسی ۔ بیزاری، احساس کمتری ۔ اور دوسری ذہنی اُلجھنوں کو سُلجھانے کی کوشش کرتے ہیں، ان کے علاوہ ایک اور طبقہ بھی ہے جو شعبدہ بازی کے مقصد سے ہپناٹزم کے کمالات دکھلاتا ہے۔

تنویم سازی کے بہت سے طریقے ہیں۔ آج کل امریکہ میں تنویمی نیند طاری کرنے کا مقبول طریقہ یہ ہے کہ تنویمی ترغیبات کے گرام فون ریکارڈ تیار کیے گئے ہیں جب کوئی شخص اپنے اوپر تنویمی کیفیت طاری کرنا چاہتا ہے تو لبستر پر آرام سے لیٹ کر ریکارڈ لگا دیتا ہے اور تنویم کار کی آواز سنائی دینے لگتی ہے :

اب تم پر تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے ۔

تمہارا جسم اکڑ رہا ہے ۔

تمہارے ہاتھ پاؤں بوجھل ہو رہے ہیں ۔

تمہاری پلکیں بند ہو رہی ہیں ۔

تم پر تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے ۔

ایک ایک ترغیب کو کئی کئی بار دہرایا جاتا ہے اور انجام کار سننے والے پر تنویمی نیند طاری ہو جاتی ہے ۔ ان تنویمی ریکارڈوں کے ذریعے مریض کو مفید ترغیبات دی جاتی ہیں۔ ناپسندیدہ عادتوں کی جگہ پسندیدہ عادتوں کو اختیار کرنے کا حکم دیا جاتا ہے، نئے علوم سکھائے جاتے ہیں، حافظے کی شکایتوں کو دور کیا جاتا ہے۔ جو شخص چاہے ان ریکارڈوں کو خرید کر، خود تنویمی پر عمل کر سکتا ہے۔ تنویم کار کی آواز کا اتار چڑھاؤ، اس کا شوخ لہجہ ۔ ذہن میں نفوذ کر جانے والے جملوں کی تکرار، ان تمام چیزوں سے سننے والے کے ذہن میں ایک قسم کا پیغام پہنچتا ہے ۔ مگر اس سلسلے میں بھی بنیادی شرط یہ ہے کہ ریکارڈ سننے والے کا ذہن ترغیبات قبول کرنے پر تیار ہو، اگر اس کا ذہن تیار

نہیں ہے تو ظاہر ہے کہ نہ زبانی ترغیب مفید ثابت ہو سکتی ہے نہ ریکارڈ کردہ سجشن اثر دکھلاتے ہیں۔

تنویمی کیفیت (HYPNOSIS) کے کئی درجے ہیں، ابتدا ہیں انگوٹھے سے آنکھوں کے پپوٹوں کو سہلانے اور اسی کے ساتھ نرم اور قوی الفاظ میں ترغیبیں دینے سے معمول پر نیم غنودگی کی کیفیت طاری کی جاسکتی ہے۔ اگر معمول حساس اور اثر قبول کرنے والا ہے تو اسے گہری نیند میں پہنچایا جاسکتا ہے۔ اس عالم میں معمول کو گرد و پیش کا احساس باقی نہیں رہتا، وہ عامل کی آواز کی بندش اور حصار میں آجاتا ہے اور اس کے لاشعور کو جو حکم دیا جاتا ہے اس پر عمل کرتا ہے POST HYPNOTIC SUGGESTIONS کی حیثیت مستقل ترغیبات کی ہوتی ہے مثلاً معمول کو حکم دیا جاتے کہ تم ہوش میں آنے کے بعد کبھی سگریٹ نہیں پیو گے، یا جب کالی بلی سامنے آئے گی تو اس سے قطعاً خوف زدہ نہ ہو گے۔ یا فلاں اور فلاں وقت اور فلاں اور فلاں موقع پر ایسا کرو گے اور ویسا کرو گے اور یہ نہ کرو گے اور وہ نہ کرو گے، انہیں ترغیبات مابعد التنویم کہتے ہیں، میں نے خود تنویم کاری کے وہ شعبدے دیکھے ہیں جو اسٹیج پر انجام دیئے جاتے ہیں۔ بیسیوں لوگوں کو سر عام سلا دیا جاتا ہے۔ اور جب وہ گہری نیند میں ڈوب جاتے ہیں تو عامل ان کے لاشعور سے رابطہ پیدا کر لیتا ہے اور انہیں حکم دیتا ہے کہ تم ہاتھ نہیں اٹھا سکتے۔ ایسا ہی ہوتا ہے معمول سے کہا جاتا ہے کہ تمہارے جسم میں سوئی چبھوئی جائے گی اور تم پر ذرا اثر نہ ہو گا، چنانچہ اس کے سوئی چبھوئی جاتی ہے اور وہ قطعاً حرکت نہیں کرتا۔ تنویمی ترغیبوں کے ذریعے گرم چیز کو سرد، سرد کو گرم، سیاہ کو سفید، سفید کو سیاہ، کھٹے کو میٹھا اور میٹھے کو کھٹا باور کرایا جاسکتا ہے۔ بعض ماہرین تنویم کا بیان ہے کہ یہ عمل (دوسرے پر خواب نما کیفیت طاری کرنا) عامل کی قوت ارادی اور معمول کی اثر پذیری۔ دونوں سے مل کر وجود میں آتا ہے۔ عامل کی

قوتِ ارادی اور معمول کی اثر پذیری کے درمیان رابطہ ترغیب کے ذریعے پیدا ہوتا ہے۔ اس میں شبہ نہیں کہ معمول پر گہری تنویمی کیفیت طاری کرنا آسان کام نہیں، تاہم اگر ایک معمول کو چن کر اس پر مسلسل تنویمی نیند طاری کی جاتی رہے تو پھر وہ تنویم کار کا بہ آسانی مستقل آلہ کار بن جاتا ہے یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ پھر دوسرا عامل اس معمول پر تنویمی کیفیت طاری کرنے میں کامیاب نہیں ہوتا۔ اگر تنویم کار بدنیتی سے کام لینا چاہے تو مضبوط قوتِ ارادی رکھنے والے معمول اسکے احکام کی تعمیل و بجا آوری سے انکار کر دیتے ہیں، اور یہ بات تو سو فیصدی طے ہے کہ آپ معمول سے اسکی مرضی کے بغیر کوئی چیز نہیں منوا سکتے، اس کے معنی یہ ہوئے کہ تنویمی نیند کے عالم میں بھی معمول کا ضمیر اس کا اخلاقی ضابطہ اور اس کا کردار قائم رہتا ہے۔ اگر عامل تنویم سازی کے عمل سے بخوبی واقف ہو تو ہرگز ضروری نہیں کہ وہ معمول پر گہری نیند طاری کرے، بلکہ وہ بظاہر اس کے ہوش و حواس کو برقرار رکھتے ہوئے بھی نہایت چابکدستی کے ساتھ اپنا رابطہ اس کے لاشعور سے قائم کر لیتا ہے، اگر عامل چاہے کہ معمول آسمان سے فرشتے اُترتے ہوئے دیکھے تو لازمی ہے کہ وہ دیکھے اور اگر تنویم کار یہ ترغیب دے کہ وہ جنّت کے نغمے سن رہا ہے تو یقیناً معمول کے کانوں میں حورانِ بہشت کی آواز آنے لگے گی۔ گویا۔

وہم ہے وہم کائناتِ حیات
وہم پر اعتبار کافی ہے

آنکھوں کے بغیر

حبیب احمد خاں بی۔اے (منگلا ڈیم) اپنے خط مورخہ ۱۰ ستمبر ۷۰ء میں لکھتے ہیں کہ:

چند روز قبل میں نے ایک بارہ سالہ بچّے پر جو کافی ہوشیار و ذہین ہے ترغیب

کے ذریعے تنویم کی کیفیت طاری کی اور پھر اسے متواتر یہ ترغیب دینی شروع کی کہ :
تمہاری آنکھیں بند ہیں۔ مگر تم مجھے دیکھ رہے ہو۔
حتیٰ کہ اس نے اقرار کر لیا کہ۔ ہاں میں دیکھ رہا ہوں۔
میں اس کے سرہانے گیا شیشہ ہاتھ میں اٹھا لیا اور پوچھا کہ :
بتاؤ میرے ہاتھ میں کیا ہے؟
بچے نے جواب دیا کہ شیشہ۔

حضرت رئیس! اب اللہ کے فضل سے مجھے عظیم فائدے حاصل ہونے والے ہیں، کیونکہ کشف کی صلاحیتیں آہستہ آہستہ بیدار ہو رہی ہیں۔ تنفس نور کرتے ہوئے خود روشنی کا مجسمہ بن جاتا ہوں۔ گرد و پیش کی خبر نہیں رہتی۔ دنیا و مافیہا کا تصور معدوم ہو جاتا ہے، یہ محسوس ہوتا ہے کہ میرا جسم بالکل غائب ہو گیا ہے، بے وزن.... کبھی کبھی ایسا لگتا ہے کہ میرا وجود روشنی کے بہت بڑے ہالے میں تبدیل ہو گیا ہے :

ہجوم تجلّی سے معمور ہو کر
نظر رہ گئی شعلۂ طور ہو کر

حبیب احمد خاں جو مشقیں کرتے ہیں، ان سے یقیناً تنویم کاری اور.... تنویم سازی کا عظیم الشان ملکہ پیدا ہو جاتا ہے۔

تنویمی عمل کے سلسلے میں میرا طریقہ کار یہ ہے کہ پہلے S.C.T کے طالب علم سے سانس کی مشق کراتا ہوں۔ جب اس پر ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے تو البصیر، التجلّی، التسخیر، التصویر، بلو بینی، شمع بینی، ماہ بینی، آفتاب بینی یا ارتکاز توجہ کی کوئی مشق اس کے لئے تجویز کر دیتا ہوں۔ خط و کتابت کے ذریعے اس کی نگرانی اور رہنمائی کرتا رہتا ہوں، پھر دوسروں کو ترغیبات SUGGESTIONS دینے اور دوسروں کی ترغیبات قبول کرنے کا طریقہ بتلاتا ہوں۔

مسمریزم اور مسمر

ہپناٹزم کا لفظ یونانی لفظ HYPNOS سے مشتق ہے۔ جس کے معنی
...د کے ہیں۔ ہپناٹزم کی اصطلاح کا استعمال ۱۸۴۳ء سے شروع ہوا۔ اس سے
...مسمریزم MESMEISM کی اصطلاح استعمال کی جاتی تھی۔ مسمریزم ڈاکٹر
...ر کی طرف منسوب ہے۔ فرانز انٹونی مسمر ۱۷۳۴ء میں جرمنی کے قصبے IZNANG
...ں پیدا ہوا تھا۔ تجویز یہ تھی کہ مسمر کو پادری بنایا جائے۔ چنانچہ اسے تعلیم کی غرض سے
...یسوعی خانقاہ میں داخل کر دیا گیا لیکن مسمر کا دھیان دینیات کے بجائے ریاضی،
...بعات اور نجوم کی طرف تھا، اس رجحان کے پیش نظر اس نے ویانا یونیورسٹی کے طبیہ
...ل میں داخلہ لے لیا اور ۱۷۶۵ء میں طبی سند حاصل کر لی۔ ڈاکٹر مسمر نے ڈاکٹریٹ
ڈگری حاصل کرنے کے لئے جو مقالہ لکھا تھا، اس میں یہ نظریہ پیش کیا تھا کہ کائنات
...ں ایک مقناطیسی دھارا رواں دواں ہے، یہ انسانی جسم اور ذہن پر اثر انداز ہوتا ہے
...انسانی جسم میں اس کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ تو طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں
...مر کے اس نظریے سے جیسوئیٹ فرقے کا ایک پادری (جس کا نام MEHL تھا)
...حد متاثر ہوا، یہ شاہزادی میریا تھریسیا کے کا درباری نجومی اور ویانا یونیورسٹی کا استادِ علم
...یئت تھا، اس نجومی پادری کا نظریہ یہ تھا کہ اگر انسانی جسم میں مقناطیسیت کے توازن
...برقرار رکھنے اور بحال کرنے کے لئے مقناطیس کے ٹکڑوں کو، جو انسانی اعضا کی
...شکل میں بنے ہوئے ہوں استعمال کیا جائے تو شفا بخشی کا امکان زیادہ ہے۔
...ری نے مقناطیس کے کچھ ٹکڑے ڈاکٹر مسمر کو علاج معالجے کی غرض سے دیئے، مسمر
...نے ان کے حیرت انگیز اثرات کی تصدیق کی۔ رفتہ رفتہ مسمر نے دریافت کیا کہ
...شفا بخش اثرات ڈالنے کے لئے مقناطیسی پاروں کا استعمال ضروری نہیں ہے

بلکہ بیمار جسم پر پاس کرنے سے بھی وہی فوائد حاصل کئے جا سکتے ہیں، پاس کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ معالج، بیمار کے جسم کو ہاتھ لگائے بغیر اپنا ہاتھ اس کے جسم کے متاثرہ عضو پر پھیرتا ہے اور اسے شفا نصیب ہو جاتی ہے، پاس کرنے کے تجربے سے ڈاکٹر مسمر نے حیوانی مقناطیسیت کا نظریہ مرتب کیا اور یہ بھی دعویٰ کیا کہ اس قوت یعنی حیوانی مقناطیسیت (ANIMAL MAGNETISM) کی لہروں کو بے جان اشیاء میں منتقل کیا جا سکتا ہے اور یہی بے جان اشیاء بیماروں میں شفا بخش قوت کو منتقل کر سکتی ہیں۔

مسمر کا انتقال ۵ مارچ ۱۸۱۵ء کو ہو گیا۔ اس نے بڑی ہنگامہ خیز زندگی بسر کی۔ پیرس کے علماء اور ڈاکٹروں کے ایک شاہی کمیشن نے مسمر کے تمام دعووں کو لغو قرار دیا اور اعلان کیا کہ حیوانی مقناطیسیت کے بارے میں اس کے تمام دعوے غلط ہیں۔۔۔

فرانس [illegible] شاہی کمیشن کے اس صریحی اعلان تردید کے باوجود مسمر کا طریق علاج روز بروز شہرت [illegible] کرتا چلا گیا اور آج تک لاکھوں آدمی مسمریزم پر اعتقاد رکھتے ہیں جس سال فرانس [illegible] میں مسمر کا انتقال ہوا ہے یعنی سنہ ۱۸۱۵ء میں۔ اسی سال پیرس میں ایک پرتگالی پادری (ABBE FARIA) کے علاج معجز نما کا شہرہ ہوا۔ یہ مریض پر نظریں گاڑ کر اس پر نیند طاری کر دیتا تھا اور یکایک نعرہ مارتا تھا۔

تم اچھے ہو گئے (DORMEZ)

اور مریض ہوش میں آنے کے بعد اپنے کو صحت مند محسوس کرتا تھا، اس پرتگالی پادری کا دعویٰ تھا کہ اس نے شفا بخشی کا یہ طریقہ ہندوستانی فقیروں سے سیکھا ہے۔ خود مسمر کے بارے میں یہاں معلوم ہے کہ اس نے اپنے معجز نما علاج کی تیکنیک ان ترک نژاد درویشوں سے حاصل کی تھی جو اٹھارہویں صدی میں بہ تعداد کثیر آسٹریا و ہنگری میں آتے جاتے رہتے تھے۔ سنہ ۱۸۲۰ء میں فرانس کے ڈاکٹر الیگزینڈر برٹرینڈ نے طاری کی ہوئی گہری خواب (SOMNAMBULISM) کے ذریعے مختلف اعصابی امراض کے علاج کا

نظریہ پیش کیا اور اس طرح پہلی مرتبہ یورپ میں علاج بذریعہ ترغیب کا آغاز ہوا اسی زمانے میں بیرون ڈی۔ پوٹو نے فرنچ اکاڈمی برائے میڈیسن کے سامنے عملی مظاہرہ کر کے اس حقیقت کا ثبوت پیش کیا کہ صرف قوت ارادہ سے دوسرے پر مسمریزم کی کیفیت طاری کی جا سکتی ہے خواہ وہ شخص فاصلے ہی پر کیوں نہ ہو۔ آخر وہی فرانسیسی علماء جنہوں نے ابتدا میں ڈاکٹر مسمر کے دعووں کو مسترد کر دیا تھا مسمریزم کی معالجاتی افادیت کے قائل ہو گئے۔ ۱۸۳۷ء کے بعد برطانوی سرجن جان الاٹسن نے اس نظریے پر مہر تصدیق ثبت کر دی اور اس طریق علاج کو اپنانے کی سفارش کی۔ سرجن جان الاٹسن کے اس اعتراف حقیقت نے برطانیہ کے ڈاکٹروں میں زبردست طوفان مخالفت برپا کر دیا۔ اسی زمانے میں ایک انگریز ڈاکٹر جیمس ایسڈیل مریضوں پر تنویمی نیند طاری کر کے صدہا کامیاب آپریشن کر رہا تھا، وہ ترغیب یا حکم کے ذریعے مریض کے جسم کو سن کر دیتا اور پھر ماؤف عضو کو چیر پھاڑ دیتا۔ مسمریزم یا علاج بذریعہ ترغیب کی معجز نما کامیابی دیکھ کر ڈاکٹروں کی طرح کلیسا نے بھی اس طریقہ علاج کی زبردست مخالفت شروع کر دی، پادریوں کو یہ اعتراض تھا کہ مسمریزم کا معجز نما علاج حضرت عیسیٰ کی پیغمبرانہ شفا بخشی کی نقل ہے اور اسی لئے مسیحی مومنوں کے لئے ناقابل قبول! اب تک کے تجربات سے یہ ثابت ہو گیا تھا کہ مسمریزم سے طاری کئے ہوئے استغراق کی حالت میں معمولوں کے اندر بعض اوقات غیب دانی اور مستقبل بینی کی صلاحیتیں پیدا ہو جاتی ہیں اور یہ کہ بعض ماہرین مسمریزم عمل بعید از فاصلے پر قادر ہیں یعنی معمول کتنی ہی دور کیوں نہ ہو وہ اسے مسمرائز کر سکتے ہیں، یہ چیز تو پادریوں کے لئے بالکل ناقابل قبول تھی کیونکہ وہ ان سپر نارمل صلاحیتوں کو صرف ارباب کلیسا کی خصوصیت سمجھتے تھے۔ مسمریزم کے معالجوں اور طب و مذہب

کے درمیان یہ جنگِ عظیم جاری تھی کہ سوئٹزرلینڈ کے ایک ماہر مسمریزم "لے فان ٹین" نے اپنے کارناموں سے دھوم مچادی۔ لے فان ٹین نے ۱۸۴۱ء میں انگلستان کا دورہ کر کے سرعام اپنے کمالات کا مظاہرہ کیا، مانچسٹر کا سرجن جیمس بریڈ اس کے مظاہروں سے بے حد متاثر ہوا اور اس نے بطورِ خود تجربات کر کے یہ دریافت کیا کہ مسمریزم کے ذریعے معمول یا مریض پر جو کیفیت طاری ہوتی ہے، وہ خود معمول کی خود ترغیبی (مثلاً اس کا یہ ارادہ کہ مجھے عامل کے حکم پر سو جانا ہے) کا نتیجہ ہوتی ہے۔ جیمس بریڈ معمول کی نظروں کے سامنے ایک چمک دار چیز مثلاً چاندی کا بٹن رکھ کر اسے ہدایت کر دیتا کہ وہ پلک جھپکائے بغیر اس پر نظریں جمائے، اس طرح معمول کی آنکھیں اور پھر اس کا دماغ تھک جاتا... اس کی قوتِ فیصلہ معطل ہونے لگتی اور وہ عامل کی ترغیبات قبول کر کے ترغیبی نیند میں چلا جاتا۔ یہ سرجن جیمس بریڈ ہی تھا جس نے مسمریزم کی اصطلاح کے بجائے ہپناٹزم کی اصطلاح رائج کی۔ یہ ہے مسمریزم اور ہپناٹزم کی جدید تاریخ مگر اس کی کہانی بہت لمبی اور اتنی ہی پرانی ہے جتنی خود انسانیت۔

اثراندازی ——— اثراندوزی

جس طرح ہر انسان میں شروع ہی سے سوچنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت موجود رہی ہے، اسی طرح انسانوں کے درمیان اثراندازی اور اثراندوزی کی کیفیت ہمیشہ پائی جاتی رہی ہے۔ بے شک ہپناٹزم کا لفظ ۱۸۴۳ء میں رائج ہوا ہے لیکن تنویم کاری کا فن ہمیشہ موجود رہا ہے، زمانہ قدیم کا جادو... جھاڑ پھونک بے خودی کے عالم میں پیشین گوئیاں کرنا، قوتِ ارادہ سے دوسروں پر خواب نما کیفیت طاری کر دینا، معجز نما علاج معالجے، یہ سب تنویم کاری ہی

کے مختلف پہلو تھے، آج سے ہزاروں سال پہلے مندروں کے راہب، قبیلوں کے مذہبی رہنما، افریقہ کے مشہور جادوگر وغیرہ ہپناٹسٹ ہی کے فرائض انجام دیتے تھے قدیم ایران کے مغ (آتش پرست) ہندوستان کے فقیر اور یوگی، تبت کے لاما، عرب کے کاہن، یورپ کے جلیبی۔ براعظم افریقہ کے ساحر عظیم انسان روحانی قوتوں کے مالک سمجھے جاتے تھے، ان کی یہ روحانی قوتیں تنویم کاری ہی سے تعلق رکھتی تھیں، پندرہ سو سال قبل مسیح کے مصری کتبوں میں تھیبس کے مندر کے راہبوں کے طریق علاج کا ذکر کیا گیا ہے۔ وہ مریضوں پر ہاتھ پھیر کر انہیں تندرست کر دیتے تھے۔ عبرانی، یونانی اور مسیحی مخطوطات میں جن روحانی مظاہر کا ذکر کیا گیا ہے وہ بہت حد تک تنویم کاری سے مشابہت رکھتے ہیں۔ رومنوں میں تنویمی طریق علاج کا رواج تھا، وہ ہاتھ کے اشارے سے مریض پر نیند طاری کر دیتے تھے اور پاسوں (جسم پر ہاتھ پھیرنا) کے ذریعے بیماری کو دور کر دینے کے مدعی تھے۔ آپ نے سنا ہوگا کہ فلاں آدمی کے ہاتھ میں شفا ہے، اس کا مطلب ہی یہ ہے کہ ہاتھ میں شفا بخشی کی قوت موجود ہے، ہر ہاتھ دستِ شفا ہے۔ شرط یہ ہے کہ ہمیں اس قوت کا علم اور اندازہ ہونا چاہیے۔ بوعلی سینا جیسے... نادرِ روزگار فلسفی حکیم اور معالج کا قول ہے کہ ذہن جسم پر شدت سے اثر انداز ہوتا ہے اور یہ کہ نہ صرف ذہنی قوت سے امراض کا علاج کیا جا سکتا ہے بلکہ جسم میں امراض پیدا بھی کئے جا سکتے ہیں۔ بوعلی سینا کا خیال تھا کہ ذہنی قوت دور دراز فاصلے پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔

یوگ میں سانس اور ارتکاز توجہ کی جن مشقوں کی سفارش کی گئی ہے ان سے تنویم کاری کی صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔ انسان لامحدود قوتوں کا خزانہ ہے۔ یہ قوتیں عام حالات میں بروئے کار نہیں آتیں کیونکہ انسانی شعور اس

سلسلے میں بڑا کفایت شعار واقع ہوا ہے، وہ ذہن کو صرف ایسی سرگرمیوں کی اجازت دیتا ہے جو روزمرہ بسر کی جانے والی عملی زندگی کے لئے مفید ہوں، انسانی شعور کے دائرۂ عمل میں "خارق العادات" کا کوئی مقام نہیں، خارق العادات ان مظاہر کو کہتے ہیں جو عملی شعور کے لئے اجنبی اور تعجب انگیز ہوتے ہیں۔ مثلاً ارادے کی قوت سے کسی پر بے خودی کی حالت طاری کر دینا جسم کے ماؤف حصے پر ہاتھ پھیر کر امراض کو سلب کر لینا معمول سے مستقبل کے بارے میں صحیح صحیح معلومات حاصل کر لینا، دور دراز مقامات کے بارے میں کسی ظاہری واسطے کے بغیر مکمل اطلاعات دے دینا، لوگوں کے پوشیدہ خیالات سے واقف ہو جانا، ان تمام مظاہر کا تعلق خارق العادات سے ہے انسان کی عادت یہ ہے کہ وہ آنکھوں سے ایک محدود فاصلے تک دیکھ سکتا ہے لیکن اگر کوئی شخص آنکھیں بند کر کے بعید فاصلوں پر رونما ہونے والے واقعات کو دیکھ لیتا ہے تو ہم اسے "خرقِ عادت" کہیں گے خرقِ عادت کا ظہور اس وقت ممکن ہے جب عملی شعور کی رفتار کو سست یا معطل کر دیا جائے، جب تک دماغ باہر کی طرف متوجہ رہے گا ممکن نہیں کہ اس کی اندرونی قوتیں ابھر سکیں۔ یہی وجہ ہے کہ انسان کی مخفی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے ایسی مشقیں کرائی جاتی ہیں جن سے شعور کی کارکردگی معطل اور دماغ کی بیرونی مصروفیت میں خلل پڑ جاتا ہے مثلاً پلکیں جھپکائے بغیر کسی چمکدار شے کو مسلسل تکے جانا، اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دماغ کی ظاہری حرکت معطل ہو کر باطنی حرکت نمودار ہو جاتی ہے۔ حواس خمسہ یکسانیت اور تکرار سے بہت جلد تھک جاتے ہیں مثلاً اگر ایک ہی منظر مسلسل پیشِ نظر رہے تو آپ اونگھنے لگیں گے یا ایک ہی آواز کی تکرار سے بہت جلد نیند طاری ہو جاتی ہے، وظیفہ خوانی میں کسی ایک لفظ کا متواتر ورد کیا جاتا ہے مثلاً یا اللہ! ایک ہی اسم کی آواز سے آہستہ آہستہ استغراق کی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ وحشی قبائل اپنے پر تنویمی حالت طاری کرنے کے لئے متواتر

قص کرتے ہیں اور رقص کرنے کے بعد وجد میں آجاتے ہیں شمع کی لو کو تکنا . . .
دری ٹکڑوں پر پلک جھپکائے بغیر نظریں جما دینا ، ناک کی نوک یا ناک کی جڑ پر
ہن کو مرکوز کر دینا ۔ آسمان ، چاند ، سورج ، خلاء یا افق پر توجہ کا ارتکاز یا اپنے سائے
کی گردن پر آنکھیں گاڑ دینا وغیرہ وغیرہ ان تمام مشقوں سے دماغ کی عام کارکردگی
رضی طور پر رک جاتی ہے ۔ اور وہ قوتیں ابھرتی ہیں جنھیں ہم سپر نارمل کہتے ہیں ،
واقعہ ہے کہ ارتکاز توجہ کی تمام مشقوں سے انسان کی قوت ارادی اور خود اعتمادی
بں اضافہ ہوتا ہے اور یقیناً عامل کے اندر یہ قوت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ محض اپنے
دے سے دوسرے پر نیند طاری کر سکے ۔

سو جا ۔ سو گئی

سعادت علی لکھتے ہیں کہ :

میری والدہ جو اعصابی درد میں مبتلا ہیں ۔ اس تکلیف کے ساتھ شدید بے خوابی
مرض میں بھی مبتلا تھیں ، اطباء نے نیند نہ آنے کا سبب دماغی خشکی کو قرار دیا تھا ،
کے سر پر بارہا دوا آمیز تیل ملے گئے لیکن نیند کو نہ آنا تھا نہ آئی ۔ ڈاکٹر ہر طرح کی
ب آور گولیاں تجویز کر کر کے ہار گئے ، والدہ کی دماغی حالت وہی رہی ۔ مسلسل نیند نہ
ے کے سبب انکی حالت پاگلوں جیسی ہو گئی تھی ، ایک روز ماموں کسی فقیر کو لے کر آئے
کی عمر چالیس سال کی ہو گی ، کچھ نیم مجذوب سا نظر آتا تھا ۔ فقیر اندر آیا ، والدہ کی
پائتی کے پاس گیا اور بلند آواز میں چیخا کہ . . . . . سو جا ۔
فوراً والدہ پر نیند طاری ہو گئی اور دو سال ہو گئے کہ وہ الحمد اللہ بہتر ہیں ۔
ت پر نیند آجاتی ہے ۔ آخر یہ کیا کرشمہ تھا ؟ سعادت علی صاحب کی خدمت میں عرض
ے کہ کچھ نہیں تنویمی کرشمہ تھا ، اس نیم مجذوب فقیر نے اپنی قوت ارادی سے مریضہ

پر گہری نیند طاری کر دی، یہ کوئی عجیب بات نہیں۔ فنِ تنویم کے ماہرین بے شک حیرت انگیز قوتِ ارادی کے مالک ہوتے ہیں۔

زوّار احمد (کراچی) لکھتے ہیں کہ:

میں نے آپ کی ہدایت پر فروری ۱۹۶۹ء میں خود تنویمی کی مشق شروع کی تھی۔ تین مہینے کے اندر میں اپنے اوپر بخوبی استغراق کی کیفیت طاری کر لیتا تھا اس عالم میں جسم تو ضرور اکڑ جاتا تھا مگر ہوش و حواس قائم رہتے تھے۔ میں احتلام کا مریض تھا، دوسرے تیسرے روز ضرور احتلام ہو جاتا۔ صدہا علاج کرائے، مگر کوئی فائدہ نہ ہوا۔ آپ نے میرے لئے تنفس، نور اور خود نویسی کی مشق تجویز کی تھی۔ مشق تنفس نور سے میری خود اعتمادی میں اضافہ ہونا شروع ہوا۔ خود نویسی کرتے ہوئے ایسا لگتا تھا کہ میرے اندر جو گندہ جذباتی مواد بھرا ہوا ہے وہ قلم کے ذریعے بے تحاشہ خارج ہو رہا ہے۔ گالیاں، فحش جملے، شرمناک فقرے، انسانی جسم کے جنسی اعضا کی تصویر کشی! الغرض خود نویسی یعنی فری رائٹنگ کے ذریعے میں اپنے نفس کو ہلکا کر لیتا تھا، اسی کے ساتھ میں نے آپ کی تجویز پر حسب ذیل ترغیب دہرانی شروع کی (یہ ترغیب خود تنویمی کی حالت میں دہراتا تھا)

"میں اندرونی جنسی ہیجان میں مبتلا ہوں اور اسی ہیجان کے سبب مجھے احتلام کی شکایت ہو گئی ہے جس پر میں رفتہ رفتہ غالب آتا چلا جا رہا ہوں۔"

زوّار احمد نے اپنے خط مورخہ ۱۷ مارچ ۱۹۷۲ء کے ذریعے تصدیق کر دی کہ اس علاج سے انہیں غیر معمولی فائدہ محسوس ہوا اور اب وہ خود تنویمی علاج کی بدولت احتلام کے مرض سے نجات پا چکے ہیں۔ میں سالہا سال سے فنِ تنویم پر لکھ رہا ہوں، تنویم کاری کا معالجاتی پہلو میرے پیشِ نظر رہا ہے۔ میری نگرانی میں

تنویمی علاج کے ذریعے صدہا مریضوں کا علاج معالجہ کیا گیا ہے، ان امراض میں جنسی نامردی یا نامرادی، لکنت، اعصابی درد، بے خوابی، بدخوابی، کم خوابی (احتلام) جریان، خارش، دمہ، نیز معدے، جگر، مثانہ اور آنتوں کے امراض شامل ہیں۔ میرا تجربہ یہ ہے کہ اگر کسی ماہر معالج تنویم کی نگرانی میں ان بیماریوں کے ازالے کی کوشش کی جائے تو کامیابی سو فی صدی نہیں تو ۷۵ فی صدی یقینی ہے، یہ بات ناممکن ہے کہ فن تنویم کے ایک کتابچے میں تنویمی معالجوں کی تمام تر تفصیل بیان کی جاسکے۔ صرف اتنا سمجھ لیجئے کہ تنویم کی حالت میں معمول صحت و بیماری کے بارے میں ہر ترغیب قبول کرلیتا ہے اور اس کا دل و دماغ اسی ترغیب کے زیر اثر عمل کرتا رہتا ہے۔ کسی قسم کا مرض کیوں نہ ہو، تنویمی معالج کا کام صرف اتنا ہے کہ مریض کے اندر شفایابی کا رجحان پیدا کردے۔ مریض کے نفس میں جب ایکمرتبہ شفایابی اور صحت مند ہوجانے کا رجحان بیدار ہوجاتا ہے تو اسکی پوری جسمانی اور نفسیاتی مشین اسی ایک مقصد کے حصول کے لئے سرگرم ہوجاتی ہے۔ تنویمی کیفیت کے عالم میں معمول کی ان روحی قوتوں کو بھی چاق و چوبند بنایا جاسکتا ہے جنھیں "خارق العادات" (سپرنارمل ازم) سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ مثلاً مستقبل بینی کی صلاحیت ٹیلی پیتھی (دوسرے کے مخفی خیالات پڑھ لینا) کی قوت اور دور دراز کے فاصلوں پر پیش آنے والے واقعات کی خبر رسانی، یہ موضوعات تفصیلی مباحث کے مستحق ہیں۔ صرف ایک کتاب اور کتابچے کے اندر پورے موضوع کا احاطہ ممکن نہیں، تاہم اس امر کا اظہار (اختصار کے ساتھ ہی) ضروری ہے کہ ہر خارق العادت واقعے سے قبل آدمی پر جو استغراقی حالت اور ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہوتی ہے اس کا تعلق تنویم ہی سے ہے، آپ کو معلوم ہے کہ تنویمی حالت کی بے شمار قسمیں اور درجے ہیں، اس حالت کو طاری کرنے کے لئے

مختلف طریقے اختیار کئے جاتے ہیں۔ ایم اے قیوم اپنے تازہ ترین مکتوب مورخہ ۲۲ جنوری ۱۹۷۳ء میں لکھتے ہیں کہ:

آج سے چھ سال پہلے میرا قیام بیرونی ملکوں میں تھا۔ مجھے ہپناٹزم سیکھنے کا شوق پیدا ہوا تو میں نے انگلستان سے اس فن کی کتابیں منگوائیں اور اپنے اوپر تنویمی حالت طاری کرنے کی مشق شروع کردی میں جس وقت مشق کرتا تو ایسا محسوس ہوتا کہ میرے سارے جسم سے روح نکل کر سر میں جمع ہو رہی ہے۔ سر بہت بھاری ہو جاتا۔ اس سے پہلے میں نے ذکر وفکر کی مشق کی تھی، اس کا طریقہ یہ تھا کہ جب گھر کے افراد سو جاتے تو میں چارپائی پر سیدھا لیٹ کر اپنے تصور کی پوری توجہ قلب کی طرف لگا دیتا اور چشم تصور سے یہ دیکھنے کی کوشش کرتا کہ میرے دل پر "اللہ" لکھا ہوا ہے۔ کچھ دیر کی مشق تصور کے بعد جسم بالکل ساکت ہو جاتا (یہ تنویمی نیند کا پہلا درجہ ہے) دو مرتبہ تو عجب تجربہ ہوا۔ ایکدم ایسا محسوس ہوا کہ "شوں شوں" کرتی ہوئی کوئی چیز سر سے نکل کر آسمان کی طرف پرواز کر گئی۔ ایک مرتبہ ایسا ہوا کہ نیند کی حالت طاری ہوئی تو یہ دیکھا کہ اپنی داہنی طرف کھڑا ہوں۔ (ازمانسہرہ)

آخر میں

آخر میں مجھے اس کتاب کے قارئین سے یہ عرض کرنا ہے کہ وہ اس کتاب کو پڑھ کر بطور خود کوئی مشق شروع نہ کریں۔ بے شک تنویمی عمل مفید اور انسانی قوت کی بیداری کے لئے آزمودہ اور مؤثر ہے۔ لیکن یہ ساری مشقیں کسی کی اجازت سے کسی کی نگرانی میں کرنی چاہئیں۔!